



O Corpo e o Yoga



**REFLEXÕES FENOMENOLÓGICAS
E IMPLICAÇÕES PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
ESTUDOS SÓCIO-FILOSÓFICOS SOBRE O CORPO E O MOVIMENTO HUMANO**

MILENA DE OLIVEIRA AGUIAR

**O CORPO E O YOGA: REFLEXÕES FENOMENOLÓGICAS E IMPLICAÇÕES
PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA**

NATAL-RN

2019

MILENA DE OLIVEIRA AGUIAR

**O CORPO E O YOGA: REFLEXÕES FENOMENOLÓGICAS E IMPLICAÇÕES
PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (PPGEF/UFRN) como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Orientador (a): Prof. Dra. Maria Isabel Brandão de Souza Mendes

NATAL-RN

2019

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI
Catalogação de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial do Centro Ciências da Saúde - CCS

Aguiar, Milena de Oliveira. O corpo e o Yoga: reflexões fenomenológicas e implicações para a Educação Física / Milena de Oliveira Aguiar. - 2019. 161f.: il.

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Natal, RN, 2019. Orientadora: Profa. Dra. Maria Isabel Brandão de Souza Mendes.

1. Yoga - Dissertação. 2. Corpo - Dissertação. 3. Práticas integrativas e complementares - Dissertação. 4. Educação Física - Dissertação. I. Mendes, Maria Isabel Brandão de Souza. II. Título.

RN/UF/BSCCS

CDU 796.012.265

MILENA DE OLIVEIRA AGUIAR

**O CORPO E O YOGA: REFLEXÕES FENOMENOLÓGICAS E IMPLICAÇÕES
PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (PPGEF/UFRN), como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Dissertação apresentada em: 20 / 02 / 2019.

BANCA EXAMINADORA:

Professora Dra. Maria Isabel Brandão de Souza Mendes
Universidade Federal do Rio Grande do Norte – Orientadora

Professora Dra. Rosie Marie Nascimento de Medeiros
Universidade Federal do Rio Grande do Norte – Examinadora interna

Professora Dra. Andréa Câmara Viana Venâncio Aguiar
Universidade Federal do Rio Grande do Norte – Examinadora externa

Professor Dr. Ricardo de Figueiredo Lucena
Universidade Federal da Paraíba – Examinador externo

Professora Dra. Priscilla Pinto Costa da Silva
Universidade Federal do Rio Grande do Norte – Suplente interno

Professor Dra. Sílvia Maria Agatti Lüdorf
Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) – Suplente externo

Dedico este estudo às Marias de minha vida: Maria Santíssima, por sempre interceder por todos os meus objetivos; à minha mãe, Maria José, por toda dedicação e apoio fundamentais em minha vida; às minhas três orientadoras acadêmicas que me apresentaram da melhor forma a ciência: Maria Isabel, Mércia Maria e Maria Aparecida.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por seu tamanho amor pela humanidade! Grata pelas infinitas bênçãos que jorram em minha vida e pela concretização deste sonho.

À Virgem Maria e aos Santos e Santas, especialmente, Santa Clara de Assis, São Bernardo de Claraval e Santa Tereza de Calcutá, obrigada por todas as intercessões e por estarem sempre a me guiar junto ao meu Anjo da Guarda.

Aos meus pais, Emerson e Maria José, os quais são exemplos de persistência e, sobretudo, meu porto seguro, compartilham todos os meus momentos como se fossem deles e me incentivam a cada dia ser melhor.

À minha irmã, Aline, fonte de loucura e amor, a que diariamente me lembra a importância de socializar, que me arranca os melhores sorrisos e me ama com toda a minha chatice.

Aos amigos e familiares que, muitas vezes, compreenderam minha ausência. Obrigada pelas mensagens inesperadas que deixam meu dia mais alegre e por todos os momentos compartilhados.

À amada orientadora, Maria Isabel, carinhosamente Bel, obrigada por me acolher, por me ensinar, por me motivar, por me orientar e por cuidar de mim. Sempre com a percepção sábia e sensível que me direciona os caminhos ou motiva quando necessário, compreendendo os momentos e me incentivando a progredir. Não poderia me esquecer de agradecer por toda a paciência de lidar com o agito em pessoa.

Aos Isabelos, pelos aprendizados, companheirismo, conversas, apoio e amizade.

Aos membros do GEPEC, por permitirem diálogos ricos e transformadores.

A Maria Aparecida Dias, que me incentivou quando eu mesma não acreditava a me submeter ao processo seletivo de mestrado, seu exemplo profissional e a sua sensibilidade me encantam e me estimulam a ir além. Obrigada por sempre me dizer que é possível e que eu consigo!

À Banca examinadora, pelo olhar atento de buscar melhorar esta pesquisa, auxiliando-me com referências e sugestões que aperfeiçoaram o trabalho, ampliando inclusive minhas compreensões.

A Andrea Aguiar que desde a especialização me enriqueceu nos saberes do yoga.

A Rosie Marie pela contínua presença no meu percurso acadêmico.

A todas pessoas não citadas, mas que foram anjos de Deus em minha caminhada para essa vitória.

À Universidade Federal do Rio Grande do Norte, muita gratidão! Hoje rompo os vínculos construídos, espero que temporariamente. Aprendi com meu pai a tanto amar essa instituição, agradeço pela minha graduação maravilhosa, pelas descobertas da especialização, pelo meu primeiro emprego que me consagrou professora de fato e pela loucura e pelo amor de se estar na ciência. A todos servidores e funcionários da UFRN que, nas interlocuções da trajetória, possibilitam a qualidade desta instituição.

Aos Programas de Pós-graduação nos quais tive a honra de cursar disciplinas e, assim, tanto colaboraram para construção desta pesquisa. Em especial ao Programa de Pós-graduação em Educação Física, pelos ensinamentos, debates, acolhimento, funcionários, professores. Aos colegas do mestrado, que juntos me incentivaram a desbravar cada vez mais o desconhecido.

À Fundação de Apoio à Pesquisa do Rio Grande do Norte (Fapern) e à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), pelo auxílio financeiro dispensado no caminhar desse ideal.

Por fim, ao Núcleo de Yoga e seus participantes pelas possibilidades encontradas no yoga. E ao Yoga, que me permitiu enveredar por novos caminhos e me convida à atenção plena, desvinculando-me da ansiedade tão presente em mim.

Namastê!

“Quando estou dividido em mim mesmo é
porque não estou unido com Deus”
(São Bernardo de Claraval *apud* Zanin).

RESUMO

As práticas integrativas e complementares consistem em política do Ministério da Saúde do Brasil em 2006, contemplando cinco práticas em sua origem. Contudo, é apenas no ano de 2017 que o yoga passa a fazer parte dessa política. Esta pesquisa aborda aspectos históricos das práticas integrativas e complementares entrelaçando-a com o yoga. Apesar da recente inserção, o yoga é uma prática milenar e difundida pelo Ocidente, por isso, a necessidade de compreender os praticantes ocidentais do yoga. Nesse sentido, a pesquisa objetiva compreender a construção do corpo de yogis do Núcleo de Yoga Professor Hermógenes da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, com vista a identificar as contribuições para a Educação Física. Além disso, identifica e discute as percepções e compreensões dos praticantes sobre corpo, bem como os efeitos das práticas corporais para seus usuários. A pesquisa tem por fundamento o método fenomenológico de Maurice Merleau-Ponty, por meio da estratégia do fenômeno situado, por isso houve o deslocamento da pesquisadora para o mundo vivido do yoga de quinze entrevistados com base no diálogo a partir de entrevistas semiestruturadas. Os entrevistados apontaram suas percepções e compreensões relacionadas ao corpo. O estudo apresenta o corpo como sujeito em sua totalidade, nessa perspectiva, discute as motivações e percepções dos entrevistados que apontam suas transformações, os cuidados e estímulos à permanência em vivenciar o yoga. Este estudo contribui para área da Educação Física por emergir um novo olhar sobre essa prática corporal, apresentando resultados da importância do yoga para o seu praticante em virtude de ampliar o olhar do yogi para a compreensão de quem se é, transmutando para uma percepção que valoriza o ser, as relações, os significados e os símbolos das vivências realizadas no contexto investigado.

Palavras-chave: Yoga. Corpo. Práticas integrativas e complementares. Educação Física.

ABSTRACT

The integrative and complementary practices became policy of the Brazilian Ministry of Health in 2006 contemplating five practices in its origin. However, only in the year of 2017 yoga was included in this policy. This research discusses historical aspects of integrative and complementary practices by interweaving it with yoga. Despite the recent insertion, yoga is a millennial and widespread practice by the West presenting the need to understand the Western practitioners of yoga. In this sense, the research aims to understand the construction of the body of yogis of the Núcleo de Yoga Professor Hermógenes da Universidade Federal do Rio Grande do Norte with a view to identifying contributions to physical education. In addition, this study aims to identifying and discuss: the perceptions and understandings of practitioners about body, as well as the effects of bodily practices for their users. The research was based on the phenomenological method of Maurice Merleau-Ponty, based on the strategy of the phenomenon located, so there was the displacement of the researcher to the experienced yoga world of fifteen interviewees based on the dialogue from interviews Semi-structured. The interviewees pointed out their perceptions and understandings related to the body. We understand the body as the subject in its entirety. In this perspective, we discussed the motivations and perceptions of respondents who point out their transformations, care, and stimuli to continue experiencing yoga. Therefore, we discerned that this study contributes to the area of physical education by emerging a new perspective on this body practice, presenting results of the importance of yoga for its practitioner. By virtue of expanding the look of the yogi to the comprehension of who is yourself, transmutating to a perception that values the being, the relationships, the meanings, and the symbols of the experiences performed in the context investigated.

Keywords: Yoga. Body. Integrative and complementary practices. Physical Education.

LISTA DE SIGLAS

BTD – Base de teses e dissertações

BVS – Biblioteca Virtual de Saúde

CAM – Medicina Alternativa e Complementar

CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

MAC – Medicina Alternativa e Complementar

NASF – Núcleos de Atendimento à Saúde da Família

PIC – Práticas Integrativas e Complementares

PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares

RN – Rio Grande do Norte

OMS – Organização Mundial da Saúde

ONGs – Organização não-Governamental

SUS – Sistema Único de Saúde

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UBS – Unidades Básicas de Saúde

UFRN – Universidade Federal do Rio Grande do Norte

SUMÁRIO

1 ASPECTOS INTRODUTÓRIOS	14
2 YOGA: O ESPAÇO E SEUS PRATICANTES	29
2.1 A FILOSOFIA DO YOGA: PARA ALÉM DA PRÁTICA	35
2.2 OS YOGI/E AS YOGI/NIS DO NÚCLEO DE YOGA DA UFRN	39
3 O CORPO: SENTIDOS E SIGNIFICADOS.....	59
3.1 O ANTES DO YOGA: OBJETO, ESTÉTICO E SAÚDE/DOENÇA	63
3.2 COMPREENDENDO O CORPO	75
3.3 O YOGA E AS TRANSFORMAÇÕES NO CORPO	84
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	95
REFERÊNCIAS	101
ANEXO A – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 01	112
ANEXO B – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 02.....	115
ANEXO C – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 03.....	120
ANEXO D – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 04.....	122
ANEXO E – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 05	125
ANEXO F – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 06	128
ANEXO G – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 07.....	131
ANEXO H – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 08.....	136
ANEXO I – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 09	139
ANEXO J – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 10	141
ANEXO K – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 11	146
ANEXO L – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 12	149
ANEXO M – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 13	152
ANEXO N – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 14.....	155
ANEXO O – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 15.....	158

The image shows a person with short grey hair, wearing a yellow long-sleeved shirt and black track pants with white stripes down the side. They are barefoot and are in the process of bending over to pick up a brown, rectangular object from a black mat on the floor. The room has a light-colored wooden floor and a white wall with a large, white lattice window. A blue door is visible on the right side of the frame. The entire scene is framed by a large, stylized circular graphic with orange and purple segments.

Aspectos Introdutórios

1 ASPECTOS INTRODUTÓRIOS

O corpo é o próprio sujeito na sua existência no tocante ao sensível. Ao estarmos no mundo, experienciamos um constante encadeamento com os diversos elementos constitutivos do ser, assim corroborando a percepção e a expressão do ser. Como apresenta Nóbrega (2010, p. 95):

A experiência do corpo configura um conhecimento sensível sobre o mundo e sobre o Ser expresso, emblematicamente, pela estesia dos gestos, das relações amorosas, dos afetos, da palavra dita e da linguagem poética, entre outras possibilidades da experiência existencial.

Com a compreensão fenomenológica de corpo, buscam-se entender as relações da experiência do corpo com o *yoga*. De acordo com Merleau-Ponty (2015), o mundo e o sujeito se influenciam sincronicamente, visto que o ser se constitui por meio dessas experiências do sensível.

Essa compreensão do corpo foi conhecida durante a Graduação, momento de construção do profissional que deve explorar as diversas atividades acadêmicas. Isso nos permitiu estreitar laços com as experiências mais próximas do nosso interesse. Ao primeiro contato com o corpo na perspectiva fenomenológica, houve estranhamento, curiosidade e encantamento, buscando entender o mundo vivido, as indivisibilidades e a unidade.

Com a experiência no Projeto de extensão Trilhas Potiguaras 2016, foi possível apresentar, por meio de experiências, a aproximação da Educação Física com o Sistema Único de Saúde (SUS). Assim, foi identificada essa inter-relação como uma necessidade. No projeto mencionado, como bolsista voluntária de Educação Física, experimentamos a interação com a parte educacional e de saúde.

Em relação à área de saúde, motivo de despertar para esta pesquisa, vivenciamos, com outras bolsistas de cursos distintos da área de saúde, o contato com a população da cidade de Pedro Velho/RN e comunidades vizinhas, onde conversávamos, nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), sobre prevenção e hábitos saudáveis, além de verificarmos algumas medidas antropométricas.

Também realizamos, para o Grupo de Idosos da cidade de Pedro Velho/RN, sessões de alongamento a partir do *yoga*, em virtude de, no Trabalho de Conclusão de Curso, investigarmos sobre as práticas corporais de conscientização e termos cursado a disciplina metodologia do *yoga*. Nessa finalização das ações com os

habitantes do município de Pedro Velho/RN, ficou evidente a importância da inserção do profissional de Educação Física, desse modo, somando nesse espaço de lazer o estímulo ao autocuidado. Tal necessidade foi algo diagnosticado pelos demais bolsistas que presenciaram a atividade, bem como pela administradora do ambiente e pelos idosos participantes.

Tudo isso nos estimulou a pesquisar, no Mestrado em Educação Física, sobre as práticas corporais contempladas como Práticas Integrativas e Complementares, que conhecemos pela curiosidade, e, assim, passamos a compreender a percepção do corpo dos usuários. A curiosidade em saber mais sobre as Práticas Integrativas Complementares (PICs) estimulou-nos a ingressar durante o mestrado na especialização, que nos permitiu aprofundar conhecimentos sobre as múltiplas práticas de cuidado. Buscando compreender a necessidade da ruptura do modelo biomédico e cartesiano presenciado no sistema de saúde, conforme Marco (2006), há uma cristalização desse modelo que se dá por meio da reestruturação dos cursos que estão permutando para o modelo biopsicossocial.

Diante dessa realidade, nosso objeto de estudo é o *yoga* e a relação com o corpo, sendo essa prática compreendida como uma prática integrativa e complementar. Para isso, apresenta-se aproximações com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em referência ao Sistema Único de Saúde (SUS). Tal política é um incentivo da Organização Mundial da Saúde (OMS) que, desde 2002, passa a incentivar a medicina complementar e alternativa com o intuito de ampliar a medicina moderna e, desse modo, melhorar a oferta dos serviços de saúde oferecidos à população.

Em reforço ao caráter integral do nosso SUS, em 2003, começou-se a discutir sobre a necessidade de incluir essas práticas na atenção básica à saúde. No entanto, foi apenas em 2006 que se constituiu o PNPIC, com o objetivo de ampliar a visão do processo saúde-doença e intensificar a promoção global pelo cuidado (BRASIL, 2015).

No cenário brasileiro, a inserção do profissional de Educação Física no SUS passou a ser uma realidade substancial com a criação dos NASF (Núcleos de Atendimento à Saúde da Família), necessária não apenas pela remediação mas também pela possibilidade de os usuários melhorarem a qualidade de vida. No entanto, vai além, pois pode auxiliar na percepção corporal dos usuários.

Sob essa ótica, Merleau-Ponty (2015, p. 104) destaca que: “precisamos

compreender como a visão pode fazer-se de alguma parte sem estar encerrada em sua perspectiva”. Isso para refletirmos que, sobre um mesmo acontecimento ou relato, haverá distintas possibilidades, logo, propiciando as compreensões abertas dos sujeitos. Também é relevante saber que, para Merleau-Ponty (2015, p. 131), “A união entre a alma e o corpo não é selada por um decreto arbitrário entre dois termos exteriores, um objeto, outro sujeito. Ela se realiza a cada instante no movimento da existência”. Como podemos observar nos escritos do referido autor, não há essa divisão cartesiana que há muito se perpetua.

Somos nosso corpo e suas mais diversas facetas que se apresentam. Ao nos movimentarmos, sendo percebido ou não pelo outro, conseguimos identificar a existência da unidade do corpo. Justamente por termos inúmeras características, somos capazes de percebê-lo. Soma-se a isso, a necessidade de compreender o corpo como algo ativo e influenciador, pois ele se expressa por meio da corporeidade intrínseca a cada um. Neste estudo, há a preocupação em observar como as Práticas Integrativas e Complementares, em especial, o *yoga*, influenciam o praticante em sua percepção corporal. Merleau-Ponty (2015, p. 237) já apresenta que as nossas formas de comunicação transcendem a linguagem verbal ao relatar que:

[...] a posse da linguagem é compreendida em primeiro lugar como a simples existência efetiva de “imagens verbais”, quer dizer, de traços deixados em nós pelas palavras pronunciadas ou ouvidas. Quer esses traços sejam corporais, quer eles se depositem em um “psiquismo inconsciente”, isso não importa muito e, nos dois casos, a concepção da linguagem coincide em que não há “sujeito falante.

Isso demonstra quão amplo é o nosso corpo e como, a partir dele, podem surgir inúmeras compreensões do corpo, que nos auxiliam a nos reconhecer e a procurar o cuidado com a saúde. Dessa maneira, existe a necessidade de romper limitações presentes na Educação Física, quando se relaciona à construção corporal, a distúrbios, à imagem e/ou ao esquema corporal, visto que vai além do que se representa fisicamente. Assim, cabe definir como compreendemos a Educação Física:

Compreender a Educação Física como campo social recortado por práticas de cultura de movimento. Um campo social cuja episteme não se restrinja aos saberes científicos, nem filosófico, mas que possa também dialogar com outros tipos de conhecimento; como os saberes do corpo (MENDES, 2013, p. 92).

É bem verdade que nosso objetivo é expandir, maximizar os entendimentos fragmentários que nos são impostos, retirar a Educação Física como sinônimo de esporte, *personal trainner* e/ou *crossfit*. A Educação Física não é apenas o impulso pela realização social de praticar algo da moda mas consiste também em um campo social com práticas que fazem emergir cultura, conhecimento e movimento, incentivando o corpo a participar desse fenômeno.

Configurar o vasto campo que pertence à Educação Física é reconhecê-la em sua pluralidade epistemológica, uma vez que configura um conjunto de saberes e não apenas o saber científico. Como o próprio nome se refere à educação, é real que haja uma preocupação com esse processo sobre as influências e o evento social.

Para discernir sobre Filosofia e Educação Física, destacamos o que afirma Santin (2003, p. 26):

A filosofia se torna responsável não porque ela decide, mas porque se torna o suporte teórico das atividades educativas. Na verdade, os rumos da Educação Física são determinados por uma Filosofia assumida consciente ou inconscientemente. E a reflexão filosófica poderá desmascarar esta inconsciência mostrando em nome de que e de quem se pratica um tipo de educação.

A Educação Física é um processo educativo, conseqüentemente, a Filosofia torna-se necessária. A reflexão filosófica será traçada por meio de uma ciência específica, que se emaranha com a Educação Física por fazer emergir, também, os saberes do corpo e ser um fenômeno social que surge da cultura e do movimento.

Após situarmos a compreensão de Educação Física que embasa esta dissertação, retornamos ao foco desta pesquisa: o Yoga. Essa prática, segundo a Aguiar (2003, p. 132), “é educação para a transcendência”. Desse modo, esse processo educativo proporciona ao praticante reverberações de saberes, os quais devem se fazer presentes diariamente.

Sobre as inquietações apresentadas na introdução, nota-se a existência de estudos, contudo, poucas pesquisas relacionam o *yoga* e a Educação Física na PNPIC, considerando os aspectos sociais dos usuários. Nesse contexto, é indubitável a necessidade do compreender o entrelaçamento entre os aspectos bioculturais, pois retoma a influência do próprio ser humano sobre seu bem-estar, em virtude de saber que essa deve ser uma conquista própria adquirida pela percepção no contexto sociocultural.

Em relação ao meio acadêmico, constata-se que os estudos e as produções relacionadas a essa temática são incipientes. Percebe-se que os investimentos nos estudos e nas produções sobre o PNPIC na Educação Física são quase nulos, devido a ser uma política relativamente nova, de 2006. Ao mesmo tempo que há ressalvas quanto à inclusão do yoga nos NASFs em período anterior a 2006. A PNPIC reorganizou-a em virtude de estar mais consoante às práticas integrativas e complementares pela medicina *ayurveda*. Os estudos dessa natureza são de extrema importância para as reflexões sobre corpo, percepção, compreensão de corpo, saúde e práticas corporais em nossa área. Logo, destaca-se a necessidade do nosso estudo.

Para tanto, cabe uma investigação nas produções científicas. Torna-se, portanto, necessário procurar as pesquisas científicas que têm sido produzidas sobre a temática do yoga, visto que as PICs serão evidenciadas. No estado da arte¹ desta dissertação, as buscas aconteceram nas bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), que insere outras bases como Medline e Lilacs; e na Base de teses e dissertações da CAPES². Desse modo, a seleção resultou em 4 artigos, 5 dissertações e 2 teses, que podem contribuir para o desenvolvimento desta pesquisa. Ressalta-se que na BVS foram destacadas 6 pesquisas, sendo que uma dessas coincide com os 6 achados da BTDC/CAPES. Por isso, a soma gera 11 pesquisas com variabilidade de conteúdo. Nelas, existem concepções com ênfase em yoga, corpo, saúde e corporeidade.

Em Meduri (2016), encontramos uma pesquisa de campo e análise de textos antigos sobre as bases filosóficas do yoga. A proposta visa relatar a construção de si em doze praticantes de yoga, incentivando a percepção e o cuidado de si de Michel Foucault. Para tanto, o resgate é por meio da modalidade de Ashtanga Vinyasa diferindo do hatha yoga, foco desta pesquisa.

Ramos (2018), por sua vez, realça algumas propostas de cuidado utilizando o termo experiência de si para a promoção de saúde. A pesquisa realizada com 15 *yogis* busca entender o Yoga como mediador da experiência de si para o desenvolvimento da consciência corporal, entrelaçando a aprendizagem sobre

¹ Foram investigados em dois bancos de pesquisas científicas: no Banco de Teses da Coordenação de Aperfeiçoamento Pessoal de Nível Superior (CAPES) e da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Para correlacionar as temáticas do nosso estado da arte, utilizamos o operador booleano AND e a palavra composta entre aspas, com o objetivo de ser mais fidedigno ao termo.

² Para os critérios de inclusão dos documentos foram considerados, em ambos os levantamentos, sobre os termos “yoga” AND “corpo”, sobre a atualidade dos últimos 10 anos.

saúde. Logo, compreende o *yoga* como prática educativa que liberta o praticante de concepções fechadas, instituídas pelo biopoder.

Freitas (2016) faz um levantamento com o intuito de verificar, por meio da análise do discurso, as transformações da filosofia do *yoga* em sua ocidentalização. Com base em artigos científicos, observa que os simbolismos do *yoga* na filosofia védica são enfraquecidos para se caracterizar como prática transnacional.

Ademais, Nunes (2008) corrobora a noção de ocidentalização ao retratar o hatha *yoga* com o “*yoga físico*”. A autora observou que os ensinamentos da filosofia são pouco discutidos e praticados pelos *yogi*. A partir da ministração de um curso de *yoga*, ela percebeu que o *yogi* possui posturas diferenciadas na concepção de corpo e de suas práticas de cuidado. Conclui o estudo mostrando a influência do *yoga* na conscientização de seus praticantes.

A dissertação de Giusti (2018) investiga o elemento presença no *yoga*, por meio da própria experiência e dos relatos de experiência. Pauta-se na fenomenologia existencial de Heidegger para compreender a presença suscitada pelo *yoga*, que permite o contato do praticante consigo e com o mundo, relacionando com a psicologia clínica.

Por sua vez, a pesquisa de Storni (2013), que é documental, analisa as mudanças das percepções dos *yogis* em relação à espiritualidade, ao corpo e à corporeidade. Assemelha-se à pesquisa presente por partir de um projeto de extensão da Universidade Federal da Paraíba, que consegue traçar dados qualitativos e quantitativos. Valoriza o qualitativo possibilitando uma melhor compreensão dos resultados alcançados, proporcionando aos participantes um elo estreito com os termos investigados.

Além desses trabalhos, foram encontradas outras pesquisas – como, por exemplo: Deveza (2013a; 2013b), Cavalari (2011), Sanches (2014), Joner (2014), Cardoso (2016), Wildhagen (2016), entre outros – que buscaram compreender o *yoga* a partir de outras áreas de conhecimento, como artes visuais, teatro e religião (espiritualidade). Esses estudos tratam das relações do *yoga* com as dores crônicas, o câncer e o envelhecimento e oportunizam entrelaçamentos com alguns discursos dos entrevistados. Entretanto, não contribuem diretamente para o desenvolver do nosso objetivo de estudo.

Na BVS, verificou-se que há um montante de pesquisas quantitativas, diferindo da proposta desta dissertação. Por isso, pudemos, após determinados

critérios de exclusão, eleger cinco trabalhos, embora, alguns, tenham viés quantitativo. Entre os variados temas, antes da seleção, pôde-se constatar a abrangência da temática com termos como Medicina Alternativa e Complementar (CAM), Prática Integrativa e Complementar (PIC), exercícios corpo-mente e atenção plena (*mindfulness*), os quais apenas citam o termo *yoga* ou não trazem grandes contribuições para esta pesquisa. Além desses, outros documentos priorizavam a relação do *yoga* com vícios, insônia, doenças e/ou dores crônicas, climatério e doenças respiratórias.

Em relação aos registros evidenciados, alguns focam o *yoga* relacionado à saúde e à *yogaterapia*. Em Barros *et al.* (2014), o *yoga* é uma prática que eles denominam de promotora da saúde. A pesquisa é associada ao projeto de extensão de uma universidade como atividade laboral, ofertando aulas de *yoga* para os participantes da pesquisa. Ao final, concluíram que os resultados foram benéficos, em virtude de os participantes incorporarem modos de promoção de saúde no ambiente de trabalho.

A história do *yoga* e suas transformações para o desenvolvimento do *yogaterapia* é retratado em Deveza (2013b). No trabalho de Menezes, Bizarro e Telles (2013), foi realizado um levantamento de artigos sobre *yoga* produzidos pela Universidade de Patanjali, na Índia. Apesar de ser um retrato histórico, comenta sobre pesquisas com *yoga* envolvendo quatro áreas: fisiologia, desenvolvimento humano, terapia e reabilitação, apontando, ainda, os benefícios psicofisiológicos dessa prática.

Outro tema abordado é a relevância da osteopatia e do hatha *yoga* (LIEM, 2011), que trata dos benefícios de ambas as práticas para o tratamento de doenças crônicas. Esse estudo traça conceitos, apresenta processos de cura, equívocos reducionistas e destaca a atitude fundamental do *yoga* e da osteopatia, concluindo que as práticas apresentam proximidades por terem como foco a totalidade do ser.

A tese de Clemente (2011), por fim, explica toda a história do *yoga* e sua filosofia. Ademais, aponta questões que, também, serão tratadas nesta dissertação, como, por exemplo, qualidade de vida e inteireza do ser, filosofia do *yoga*, *yoga* e saúde e compreensão de corpo e corporeidade no *yoga* a partir da visão integral de saúde.

Além de estudos encontrados nessas bases, outros podem contribuir, como é o caso de Aquini (2010), que corrobora por relatar os efeitos do *yoga* nos idosos a

partir de suas percepções corporais. Torna-se relevante ressaltar que nossa pesquisa se distingue da anterior porque não será realizada uma restrição de público, além de ampliar ou reduzir o tempo de prática dos usuários.

Diante da problemática apresentada e da necessidade de ultrapassar o caráter terapêutico dos estudos, como apresentado anteriormente, e de trazer contribuições para a Educação Física nesse cenário, esta pesquisa busca oportunizar aos usuários possibilidades de expressar suas percepções relacionadas ao próprio corpo. Para tanto, as seguintes questões de estudo foram elaboradas: como o *yoga* contribui com a percepção do corpo de alunos do Núcleo de Yoga Professor Hermógenes da Universidade Federal do Rio Grande do Norte? Como a percepção do corpo, a partir dos praticantes do *yoga*, pode trazer implicações para a Educação Física? A partir dessas indagações, surgem outras que irão nos conduzir a respostas que corroboram com os questionamentos expostos: afinal, como era sua percepção de corpo anterior ao *yoga*? Quais efeitos se observam antes, durante e após o *yoga*? Será que além dos aspectos orgânicos, o *yoga* auxilia nos aspectos socioculturais dos praticantes?

Para atender essas questões de estudo, o objetivo delineado nesta pesquisa é compreender as percepções e as transformações sobre a construção do corpo de *yogis* do Núcleo de Yoga Professor Hermógenes da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, com vista a identificar as contribuições para a Educação Física. Além disso, busca identificar e discutir as percepções e compreensões dos praticantes sobre corpo, bem como os efeitos da prática corporal para seus usuários, como objetivos específicos.

Desse modo, vamos investigar as relações entre: corpo, *yoga* e Práticas Integrativas e Complementares. Nesse contexto, apresentamos o profissional de Educação Física, de modo a ampliar seu espaço de atuação e sua importância na saúde, identificando a compreensão dos usuários sobre seus corpos, ressignificando-os a partir do *yoga*.

Sabe-se que as práticas corporais remetem à descoberta e à consciência do corpo, ou seja, por meio de movimentos, estamos a dialogar com quem somos e com alguém (CARVALHO, 2006). Desse modo, esse diálogo submerso e até mesmo esquecido será reconstruído para compreender as tramas do *yoga* pela PNPIC no Núcleo de Yoga da UFRN.

A partir disso, poderemos refletir sobre a totalidade do ser humano, ou seja,

garantir a completude do ser e seus infindáveis entrelaçamentos entre o orgânico e o sociocultural. Segundo Mendes e Nóbrega (2004, p. 130), “o homem é considerado um ser biocultural, sendo totalmente biológico e totalmente cultural, pois tudo o que é humano possui ligação com a vida”, por isso, buscaremos desconstruir as fragmentações visíveis na saúde e promover a complementariedade do ser plural.

Além disso, iremos fazer uso da percepção com base em Merleau-Ponty (2015), em virtude de buscarmos valorizar a visão e o sentido dos praticantes de *yoga*, já que “a ciência não tem e não terá jamais o mesmo sentido de ser que o mundo percebido, pela simples razão de que ela é uma determinação ou uma explicação dele” (MERLEAU-PONTY, 2015, p. 3). Então, cabe ao próprio sujeito fazer suas inferências e interpretações sobre os signos e sua sensibilidade, refletindo as sensações vivenciadas em seu corpo.

Este estudo que ora desenvolvemos permite ao praticante de *yoga* dialogar sobre a construção de si na caminhada *yogi*, oferecendo-lhe a autonomia que lhe é própria, conduzindo-o a uma reflexão do que se vivencia ao realizar essa prática. Assim, torna-se possível identificar sensações, percepções e efeitos socioculturais que são promovidos, seja pela busca do corpo estético, saudável, seja pela busca do próprio eu.

Sabemos que esta pesquisa pretende ir além dos trabalhos científicos encontrados, pois irá fazer interface do *yoga* com a Educação Física a partir das Práticas Integrativas e Complementares e a Educação Física, dialogando com o viés filosófico do corpo em Merleau-Ponty (2015). Ele tem o intuito de transcender as práticas corporais e suas vertentes espirituais e terapêuticas, apresentando a percepção e a compreensão de corpo do usuário, a influência no quem eu sou e as novas organizações corporais que ocorrem.

Por isso, esta pesquisa vem contribuir e problematizar questões atuais, além de fazer reverberar questões epistemológicas sobre bem-estar, corpo, *yoga* e a percepção relacionada à Educação Física. Com isso, busca-se valorizar o simbólico e o cultural nos entrevistados, fazendo emergir uma discussão ainda carente no meio científico, demonstrando considerações distintas das discutidas em outras pesquisas referentes à saúde, logo, tendo originalidade devido a fazer do usuário sujeito e autor dos próprios cuidados.

Pensar no processo metodológico é fundamental para o desenvolvimento de qualquer estudo. Nesse sentido, esta pesquisa foi desenvolvida a partir da

abordagem qualitativa, tendo um caráter descritivo e uma abordagem direta com o fenômeno a ser estudado. Assim, o método será de cunho fenomenológico e fará uso da técnica de entrevista semiestruturada, além de fazer fotografias e observações das aulas de *yoga* a partir da estratégia do fenômeno situado.

A fenomenologia é o conhecimento da soma das experiências. Como método, foi pensada por Husserl, objetivando descrever o fenômeno a partir do mundo vivido, indo de encontro às concepções clássicas. Nesta pesquisa, teremos como base a fenomenologia de Merleau-Ponty (2015), que busca proporcionar a compreensão das experiências, ou seja, o encontro significativo das experiências. Desse modo, a fenomenologia é o estudo das essências, a partir da existência e da busca, por refletir o reencontro do contato ingênuo com o mundo, ou seja, do relato do mundo vivido, como destaca Merleau-Ponty (2015). Dessa forma, sabe-se que tal método possui quatro temas, a saber: o mundo vivido, a intencionalidade, a redução fenomenológica e a descrição.

Sobre o mundo vivido, sabe-se que é a facticidade da experiência humana. Ou seja, é necessário compreender o mundo e suas inter-relações por meio de fatos da experimentação do sensível com mundo. É interpretar o real, fugindo da padronização e de adaptações a conceitos; sentir as percepções do que se é de fato. Em Merleau-Ponty (2015), o mundo vivido e a ciência não são um encaixe perfeito, visto que a ciência tenta explicar o mundo vivido, por isso, a fenomenologia se atém aos fenômenos do mundo vivido, não para explicá-los e, sim, para compreendê-los.

O nosso mundo vivido ancora-se no *yoga* e trata da percepção deste mundo a partir dos seus próprios praticantes. Para isso, trabalhamos com os conceitos de corpo, *yoga* e práticas integrativas e complementares, registrando, com base no depoimento dos entrevistados, os conhecimentos sobre esses termos.

Na perspectiva de tornar a compreensão do mundo vivido mais pura, é necessária a realização da redução fenomenológica. A esse respeito, Merleau-Ponty (2015) já antecipa: não há uma completa redução fenomenológica, somos seres inseridos no mundo vivido. A partir disso, pode-se entender que ao investigarmos com olhar filosófico, já estamos inseridos no mundo que percebemos.

Na busca da construção do método fenomenológico de Merleau-Ponty com foco não nas concepções do pesquisador, mas na do mundo vivido dos entrevistados é que se implica a redução fenomenológica. De acordo com Matthews

(2010, p. 19):

Para seguir a fenomenologia como atividade diferenciada, devemos separar a consideração dos “fenômenos” como coisas que aparecem subjetivamente a nós de sua consideração como coisas existentes no mundo objetivo e que são estudadas pela ciência empírica.

Ou seja, a redução fenomenológica requer do pesquisador seu afastamento do mundo vivido a ser estudado. Sob essa ótica, mesmo que esse lugar me pertença, é necessário destituir-me para colaborar com um estudo da prática. Ressaltando o elo com o mundo vivido, Merleau-Ponty (2015, p. 14) expressa “não é aquilo que eu penso, mas aquilo que eu vivo; eu estou aberto ao mundo comunico-me indubitavelmente com ele, mas não o possuo, ele é inesgotável”.

Nessa perspectiva, o afastamento do mundo vivido com o yoga sem a destituição do meu mundo é observar as individualidades com base nos acontecimentos, visto que a prática do yoga é realizada distintamente por cada um, pois cada ser escolhe um local e cada um com objetivos específicos para a escolha. Neste estudo, torna-se necessário que o pesquisador suspenda os conhecimentos do que já tenha estudado e os efeitos sentidos na prática e procure um distanciamento, de modo a deixar cada entrevistado nos instigar com sua essência que está relacionada às suas existências. Por isso, para descrever tudo o que se apresenta nesse fato, é preciso se afastar dos praticantes, com o objetivo de retirar os julgamentos do observador, buscando ser fidedigno. Todavia, esse afastamento nunca é completo.

No que se refere à intencionalidade, trata-se da compreensão das relações entre o sensível e o conceito. Nesse processo, é a intenção do pesquisador no mundo vivido que constrói os elos a fim de compreender o corpo (com base no yoga, nos praticantes, durante as entrevistas e observações). O olhar sensível do pesquisador precisa remeter ao mundo vivido. A intencionalidade se faz presente, inclusive, na construção das discussões, visto que é a partir disso que se consolida a expressão dos sentidos e significados. O corpo fenomenal apresenta, necessariamente, a intencionalidade porque manifesta sentidos. Então, todos os seres envolvidos nesta pesquisa apresentam suas intenções.

Assim, na descrição fenomenológica, o intuito é de relatar o fato tal como acontece. Em contraponto, Mesquita (2018, p. 27) mostra que se deve ter o “[...] olhar subjetivo de quem o vivencia, e o descreve como fora percebido, buscando

posteriormente interpretações que não são factuais, acabadas, mas são verdadeiras em sua subjetividade [...]”. Ademais, o autor destaca que a descrição contém as impressões de quem a descreve, visto que se trata do registro do mundo percebido. Isso faz com que haja dois elementos, quais sejam: a descrição do que se observa e a interpretação fenomenológica, que consiste na compreensão desse mundo vivido.

Na estratégia metodológica, foi utilizado o fenômeno situado com base em Martins e Bicudo (2005), que nos permitem uma correspondência empírica com o que é identificado. Nesse caso, nosso estudo é coerente com o método e insere o elemento interpretativo, considerando que utilizamos a comunicação interpessoal e discutimos a experiência dos sujeitos para, realmente, compreendermos os significados e os símbolos do fenômeno. Assim, seguimos as etapas identificadas por Merleau-Ponty (2015): as descrições do fenômeno, as reduções e, enfim, a interpretação fenomenológica. Para compreender o que é fenomenologia, Merleau-Ponty (2015, p. 1-2) explica:

[...] é um relato do espaço, do tempo, do mundo "vividos". É a tentativa de uma descrição direta de nossa experiência tal como ela é, e sem nenhuma deferência à sua gênese psicológica e às explicações causais que o cientista, o historiador ou o sociólogo dela possam fornecer [...].

Desse modo, seguindo procedimentos específicos do método, a descrição prevê uma exposição original do que é estudado. Consoante a Merleau-Ponty (2015, p. 5), “O real deve ser descrito, não construído ou constituído”. Sob esse viés, o pesquisador deve descrever as relações do mundo vivido e, ao mesmo tempo, manter-se distante para não influenciar a realidade, a verdade dos outros, pela própria percepção. Como aborda Mendes (2013), o tempo e o espaço vividos são relatados na descrição.

A abordagem do fenômeno situado foi realizada a partir da descrição das entrevistas, da análise das fotos e das observações durante a entrevista e as aulas. De acordo com Martins e Bicudo (2005), o pesquisador busca identificar os significados expressos pelo sujeito por meio dos instrumentos, sendo relevante investigar o fenômeno em conjunto com o mundo vivido da pesquisa. Para a realização da pesquisa, foram entrevistados 15 praticantes de yoga com, no mínimo, um ano de prática, podendo ser homens ou mulheres, adultos ou idosos.

As entrevistas aconteceram após a aula de yoga de cada voluntário desta pesquisa, sendo anunciado pela professora no início e ao final da aula sobre a

entrevista e explicado que os entrevistados deveriam ter, no mínimo, 1 ano de prática do yoga. A nossa situação vivida aconteceu numa sala do Núcleo de Yoga Prof. Hermógenes, cedida no período da pesquisa pela coordenadora, profa. Dinara Marques, assim evitando custos de locomoção e favorecendo uma melhor ambientação para a conversa. Para tanto, a pesquisa teve aprovação do Comitê de Ética da Universidade Federal do Rio Grande do Norte sob o número de parecer 2.628.219.

Por isso, ao entrar na sala da entrevista, os voluntários tinham uma breve explicação da pesquisa e, assim, poderiam demonstrar interesse em participar. Com isso, eles recebiam o Termo Consentido de Livre Esclarecimento (TCLE), que aponta os recortes principais do projeto (tema, objetivo, risco de participação, direito e benefícios). Nesse caso, dava-se um tempo para a leitura e para a assinatura do termo que viabilizava, entre outros aspectos, a liberação de imagem e gravação de voz. As visitas ao Núcleo tiveram a duração de três meses, sendo as entrevistas sucedidas no segundo mês. As entrevistas foram registradas através de gravação de voz.

Para prosseguir com este estudo, foi realizada a transcrição das 15 entrevistas, sendo estas retomadas para a construção das seções desta dissertação. Em nossa pesquisa, tivemos a preocupação de envolver os entrevistados que indicaram semelhanças sobre os assuntos corpo, *yoga* e cuidados; por isso os voluntários da pesquisa foram nomeados pelos *ásanas* do yoga: Lotus, Montanha, Árvore, Guerreira, Cadeira, Corredor, Gato, Camelo, Pinça, Águia, Golfinho, Peixe, Barco, Criança e Prancha. Inclusive as novas denominações partem do olhar positivo deles sobre o *yoga*, sendo justo essa integração.

O entrelaçamento dos conhecimentos e as reflexões reveladas na edificação desta pesquisa proporcionaram o aprofundamento sobre essa filosofia, os conceitos pertinentes ao corpo e as percepções sobre a contribuição do yoga. Para isso, utilizamos autores como referenciais estruturadores da pesquisa, os quais conversam com a concepção fenomenológica: Merleau-Ponty (2015), para suscitar os entremeios do corpo, corporeidade e percepção; Nóbrega (2005) e (2010), para conhecer o corpo e a corporeidade relacionada à Educação Física; e Aguiar (2003) e (2010), para desbravar o yoga por meio de uma visão fenomenológica.

Em relação à organização da dissertação, a primeira parte foi reservada aos aspectos introdutórios, visto que retrata a temática e suas correspondências no

contexto acadêmico e desenvolve os entrelaçamentos com o objeto de estudo. Além disso, aborda como se realizaram os procedimentos metodológicos.

A segunda seção constitui-se do processo histórico das PICs, a visão geral da filosofia do *yoga* e, também o retrato histórico de onde aconteceu a pesquisa. Ademais, anuncia cada um dos nossos entrevistados, sinalizando suas características e motivações para ingresso e permanência no *yoga*. Destacamos que cada um foi denominado por um *ásana*, que representa uma postura do *yoga*.

Já na terceira seção, o foco é o corpo, apontando as concepções dos praticantes. Por isso, é enfatizado o conhecimento que os entrevistados possuíam em relação ao corpo em fase anterior ao *yoga*, seguindo para as transições do significado e o sentido atual do corpo. O reflexo dessas mudanças proporciona a percepção deles sobre a construção de si, tema que encerra a seção.

Por fim, temos as considerações finais como o momento de realce das ressignificações do corpo, enfatizando as reverberações do *yoga* no praticante. Nesse sentido, buscamos viabilizar os entrelaçamentos e as contribuições da pesquisa para a Educação Física.

Tendo chegado o momento de desfrutar desses conhecimentos, pedimos que seja feito de modo sensível, permitindo-se vivenciar a prática de cada um dos entrevistados, imaginando a experiência sensível de cada um deles. Para tanto, é necessário se desapegar de ideias pré-definidas, indo ao encontro do sujeito e de seu mundo vivido, assimilando o dito, o não dito e os sentimentos florescidos, deixando o corpo movimentar-se pela leitura.



Yoga: O Espaço e Praticantes

2 YOGA: O ESPAÇO E SEUS PRATICANTES

Nesta seção, tratamos da história das Práticas Integrativas e Complementares e da inserção do *yoga* no atual contexto. Além disso, buscamos disseminar os conhecimentos advindos do próprio local de pesquisa, apresentando os praticantes de *yoga*, indicando suas características e motivações para ingresso e permanência na prática.

Partimos da premissa de que corpo, saúde e *yoga* são fontes de conhecimentos infundáveis, refletem os diversos saberes e dialogam entre si. Compreender esses conhecimentos é necessário para o deleite desta pesquisa, de modo a conciliar esse trio e a realidade que advém do diálogo com os participantes e a Educação Física. Esclarecer a comunicação dessa tríade no contexto brasileiro é imprescindível, mas, para a percepção de suas influências e motivações, há de se conceber a cooperação do cenário mundial e suas instituições.

As práticas em saúde no oeste mundial seguem a racionalidade ocidental com predominância da alopatia, sistema de tratamento que promove a cura com base na medicação em função dos sintomas. Em consonância com Oliveira (1991), a depreciação do holístico na medicina hipocrática acontece por Galeno, visto que, ao ser médico do Imperador Romano, passou a utilizar uma visão fragmentária da saúde para atender os propósitos do governo. O realce da alopatia pelo povo e pela ciência ocidental estimula a acentuação desse sistema no nosso hemisfério.

Apesar disso, a saúde no Ocidente pode integrar outros sistemas que agregam notáveis saberes, em virtude de ampliarem a interpretação do que é saúde. Nessa direção, vale ressaltar uma nova forma de pensar saúde, conforme a noção de circularidade do *yoga*.

A ideia de circularidade se refere ao caráter retroativo do sistema, sugerindo uma causalidade circular, em que o efeito tem uma ação reguladora sobre a causa, superando a noção linear de causa-efeito. [...]. Nas etapas do *yoga* descrito por Patânjali, cada estágio alcançado tem um efeito regulador sobre o subsequente, assim como sobre as etapas anteriores (AGUIAR, 2003, p. 32-33).

Em consonância com a autora, nota-se que o *yoga* compreende a saúde a partir de uma percepção circular, porque não preconiza que ações e reações estão constituídas em um formato simplório e dual. Afinal, no *yoga*, a educação acontece no corpo e os efeitos são múltiplos e plurais, visto não podermos unificar os

indivíduos. As Práticas Integrativas e Complementares, ao incluir diversas práticas de cuidado, apontam uma compreensão ampliada do corpo e da saúde, ou seja, apresentam saberes mais voltados à totalidade e ao sujeito.

É indubitável que, na área da saúde, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) têm conquistado a população. Pode-se suscitar que seja pelo menor custo, pela realidade da comunidade, por já ser uma prática cotidiana. A esse respeito, Antunes, Silva e Malinoski (2017) ressaltam que, mesmo que essas práticas tenham conquistado as populações, elas ainda sofrem grandes resistências de núcleos científicos mais “duros”, ligados a perspectivas amparadas no paradigma biomédico, que têm, em muitos casos, adotado posturas céticas e dogmáticas com relação aos efeitos positivos das PICs. Em virtude disso, essas práticas são pouco abrangentes no sistema público de saúde. Apesar da expansão, percebe-se que ainda há muito a ser feito nesse sentido.

Sabe-se que permitir a difusão desses novos saberes vai ao encontro da globalização, considerando a comprovação científica desses conhecimentos e a possibilidade de propagação das práticas em saúde de outros países, em especial, do Oriente. Esses últimos orientam-se por racionalidades médicas³ distintas do Ocidente e possuem especificidades com saberes e práticas milenares.

Nessa perspectiva, Donini Filho *et al.* (2008) verificam a comprovação científica das PICs sobre a influência na qualidade de vida de pessoas obesas e hipertensas, apresentando a importância e a necessidade das PICs em auxiliar o tratamento farmacológico por meio da promoção de saúde. O estudo de Cramer *et al.* (2013), de cunho qualitativo, corrobora ao comprovar o yoga como transformador da consciência corporal em pessoas com dores crônicas no pescoço e na cervical. Por fim, ainda destacamos a pesquisa de Cutshall *et al.* (2010) que retrata a Medicina Alternativa e Complementar (CAM) em um centro médico no centro-oeste dos Estados Unidos, assim respondendo sobre as atitudes e os saberes dos profissionais, além de romper velhos paradigmas enfrentados pela CAM.

A difusão da variedade de racionalidades médicas orientais para o Ocidente parte do incentivo da Organização Mundial de Saúde (OMS), que reconhece novos

³ “Uma racionalidade médica é um conjunto integrado e estruturado de práticas e saberes composto de cinco dimensões interligadas: uma morfologia humana (anatomia, na biomedicina), uma dinâmica vital (fisiologia), um sistema de diagnose, um sistema terapêutico e uma doutrina médica (explicativa do que é a doença ou adoecimento, sua origem ou causa, sua evolução ou cura), todos embasados em uma sexta dimensão implícita ou explícita: uma cosmologia” (TESSER; LUZ, 2008, p. 196).

caminhos em busca de saúde, assim incentivando a disseminação desses saberes, denominados de tradicionais. Isso aconteceu em um evento em que foram debatidos os cuidados primários em saúde considerados tradicionais.

Os cuidados primários em saúde [...] baseiam-se, aos níveis local e de encaminhamento, nos que trabalham no campo da saúde, inclusive médicos, enfermeiras, parteiras, auxiliares e agentes comunitários, conforme seja aplicável, assim como em praticantes tradicionais, conforme seja necessário, convenientemente treinados para trabalhar, social e tecnicamente, ao lado da equipe de saúde e para responder as necessidades expressas de saúde da comunidade (DECLARAÇÃO DE ALMA ATA, 1978, p. 4).

Essa é uma das declarações de Alma-Ata, que retrata o objetivo da primeira Conferência Internacional de Promoção de Saúde: saúde para todos até 2000. Devido à grande parte da população mundial não ser atendida e sendo esse fator identificado como uma necessidade da população, o compromisso das Nações para com a saúde é reafirmado por meio desse documento oficial da OMS.

Além disso, o documento valida as práticas tradicionais ao incorporar seus respectivos profissionais na saúde relacionando essas ações com os cuidados primários. Ademais, a OMS destaca que: “observando que o termo “medicina tradicional” abrange uma ampla variedade de terapias e práticas que variam muito de país para país e de região para região” (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003). Com isso, oferta um novo olhar para práticas já realizadas em alguns locais. A partir da perspectiva de integrar o maior número de pessoas com acesso à saúde, reconhece a saúde tradicional. A datar desse marco na saúde, manifesta-se a amplitude e a importância dos saberes tradicionais (populares), os quais serão retomados e fortalecidos nas conferências seguintes.

Em 1979, um ano após a primeira conferência, a OMS se dedicou a organizar um programa específico para a medicina tradicional, considerando que esta pode proporcionar uma oferta de práticas mais seguras. Conforme observamos no projeto proposto pela OMS (1978), há solicitação aos diretores gerais e aos regionais que incentivem o desenvolvimento de um programa de medicina tradicional por meio da criação de padrões de técnicas necessárias à medicina tradicional e ao auxílio financeiro, caso requisitado para cooperar com os Estados-membros.

Já na década de 1980, o fomento para esse sistema de saúde tem grande atenção no panorama nacional. De acordo com Luz (2005, p. 165),

[...] tanto os movimentos organizados da sociedade civil, seja em associações comunitárias, seja posteriormente em ONGs, como a demanda social da clientela para serviços públicos de saúde crescentemente pressionaram as instituições médicas no sentido de uma “abertura” para as medicinas ditas alternativas nos anos 80.

O propósito era reduzir os altos custos investidos na área de saúde e ter o apoio para a progressão das tecnologias. Nesse período, o Brasil vivenciava a transição para a política democrática e, também, foi nesse decênio que aconteceram avanços brasileiros na construção da saúde pública.

A 8ª Conferência Nacional em Saúde revolucionou a saúde do país, pois destacava as carências vivenciadas pela população na saúde e apresentava os encaminhamentos para a solução. Nessa Conferência, foi onde se originaram as bases para o vigente Sistema Único de Saúde (SUS), que apontavam a urgência da saúde como direito universal. Em março de 1986, aconteceu essa Conferência, que permitiu debates para a consolidação da garantia do direito à saúde a todos pela Constituição brasileira vigente (BRASIL, 1988).

A OMS, por meio do seu Comitê Regional para o Pacífico Ocidental, defende a Estratégia para a medicina tradicional. Em 2002, esse órgão publicou a primeira Estratégia para a Medicina Tradicional com metas para 2002 a 2005. Esse plano mostrou a necessidade de os Estados-membros incorporarem políticas nacionais de regulação e avaliação dessas práticas, aperfeiçoando, assim, a oferta das práticas com qualidade, segurança e eficácia.

Por isso, em 2003, começou-se a discutir sobre a medicina tradicional e a necessidade de integrá-la à atenção básica brasileira. Legitima-se esse esforço por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (BRASIL, 2006), com o intuito de normatizar e reconhecer as práticas que anteriormente eram denominadas de alternativas e complementares, que já eram realizadas pelos profissionais de saúde atuantes do próprio Sistema Único de Saúde. A PNPIC mostra a necessidade de:

Incorporar e implementar as Práticas Integrativas e Complementares no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada ao cuidado continuado, humanizado e integral em saúde; 2. Contribuir ao aumento da resolubilidade do Sistema e ampliação do acesso à PNPIC, garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança no uso; 3. Promover a racionalização das ações de saúde, estimulando alternativas inovadoras e socialmente contributivas ao desenvolvimento sustentável de comunidades e; 4. Estimular as ações referentes ao controle/participação social,

promovendo o envolvimento responsável e continuado dos usuários, gestores e trabalhadores nas diferentes instâncias de efetivação das políticas de saúde (BRASIL, 2006, p. 24).

Os objetivos supracitados são coerentes com os anseios do Sistema Único de Saúde (SUS), em virtude de possibilitar a integralidade da atenção e avançar no atendimento ao usuário, devido à compreensão do ser integral, além de fazer sobressair os pilares básicos do SUS: universalidade, integralidade e equidade.

No Estado do Rio Grande do Norte, a regulamentação de tais práticas aconteceu por meio da Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares do Rio Grande do Norte (PEPIC-RN), em 2011, lançando uma compreensão mais abrangente do que são as cinco práticas retratadas no PNPIC de 2006.

1.2- Para o RN, consideram-se Práticas Integrativas Complementares: Medicina Tradicional Chinesa – Acupuntura; Homeopatia; Plantas Medicinais e Fitoterapia; Termalismo – Crenoterapia; Medicina Antroposófica; Práticas Corporais Transdisciplinares; Vivências Lúdicas Integrativas (RIO GRANDE DO NORTE, 2011, p. 5).

Percebe-se, desse modo, o avanço dessas políticas no Brasil, tendo como exemplo o Rio Grande do Norte, que contempla vivências lúdicas integrativas e práticas corporais transdisciplinares. Entretanto, esses progressos não foram devidamente delimitados, visto que se verificou no PNPIC o processo de construção e ampliação de suas práticas, devido a isso, em alguns anos, ocorreu a regulamentação de novas práticas pelo Ministério de Saúde do Brasil.

Essas inserções aconteceram ao se reconhecer tais ações como práticas integrativas e complementares e por possuírem comprovação científica. É assim que o *yoga* veio a se incorporar ao PNPIC no ano de 2017. Esse documento adiciona à política mais 14 outras práticas a partir da publicação da Portaria GM nº 849/2017, a saber: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e *yoga*, totalizando 19 práticas desde março de 2017.

Desse modo, ampliam-se as abordagens terapêuticas de cuidado aliando-se novos conhecimentos em saúde. Esses hábitos culturais de saúde começam a se efetivar no Brasil, corroborando os resultados positivos validados. Com isso, passou-se a estimular a popularização de práticas em saúde ocidentais que fugissem do modelo alopático, como, por exemplo, medicina antroposófica, *mindfulness*, antiginástica, bioenergética, entre outras, logo, não sendo algo apenas do Oriente.

Cabe refletir sobre a nomenclatura utilizada para designar essas práticas em saúde, pois, como enunciado, a OMS denominou primeiramente de medicina tradicional, em seguida, de Medicina Alternativa e Complementar (MAC) e no Brasil, atualmente, nomeia-se de Práticas Integrativas e Complementares (PIC) com base na política regulamentada em 2006.

Podemos analisar os termos e verificar o porquê da conciliação em PIC. A epistemologia dos termos que regem essas práticas é muito discutida por Nelson Barros. Por isso, nossa discussão partirá de Tesser e Barros (2008). Ao denominar de medicina tradicional, observa-se que seria a medicina que parte da tradição, de costumes e ritos repassados à comunidade. Contudo, nem sempre o que é tradicional é comprovado cientificamente. Nota-se, assim, a impossibilidade de denominarmos de medicina tradicional, uma vez que as práticas realizadas no saber da saúde, mesmo que tenham sido originadas do saber popular, necessitam de validade científica.

A esse respeito, estudiosos pensam que a terminologia mais adequada seria MAC, pois apresenta a ideia de que é uma forma de se fazer saúde, contrapondo-a a outras racionalidades médicas. Ademais, sabe-se da possibilidade de unir diferentes práticas de saúde com o objetivo de oferecer uma melhor qualidade de vida ao usuário. A denominação “Práticas Integrativas e Complementares” é recentemente o designativo considerado no Brasil o mais apropriado, devido à palavra integrativa referir-se à questão de serem práticas em saúde que se unem a outras racionalidades médicas utilizadas e complementam a oferta do sistema de saúde. Assim, o vocábulo “complementar” busca reafirmar o termo anterior, por designá-las como complemento à medicina adotada.

2.1 A FILOSOFIA DO YOGA: PARA ALÉM DA PRÁTICA

O yoga, objeto deste estudo, é regulamentado como Prática Integrativa e Complementar, pois corresponde na política à prática corporal da medicina *ayurveda*. Assim, faz uso de uma racionalidade médica da Índia, país de origem da prática. O termo yoga deriva da raiz *yuj*, que significa juntar, religar, e o yoga é explicado tradicionalmente como a junção, a unificação da alma individual (*jivâtman*) e do Si supremo (*paramâtman*) (OLIVEIRA, 2010). Isso porque os indianos utilizavam a língua sânscrito para comunicação. O termo yoga em português significa união,

considerando que o objetivo do yoga é a busca do ser para integrar-se ao universo, proporcionando uma melhor conexão consigo, com os outros e com o meio.

Antes de iniciar uma reflexão do que seja essa prática, devemos entender sua relação com religião. Yoga não é religião, ele está relacionado à filosofia pelo modo de conduta diária. Apesar disso, algumas religiões indianas agregaram em seus rituais a prática do yoga e as especificidades para fortalecer seu adepto. Por isso, é irreal a compreensão do yoga como religião. Em seu princípio, era desvinculado de todas as religiões, sendo uma prática própria.

Isso não é de difícil compreensão. As artes marciais, principalmente, as orientais, possuem filosofia, valores morais, a construção da conduta do lutador, além de contar com um mestre que o conduz e compartilha suas experiências para o aperfeiçoamento. Alguém identifica as artes marciais com religião? Então, é indubitável que o *yogi* pode praticar o yoga desvinculado de práticas religiosas com o objetivo do autoconhecimento e do bem-estar.

A saúde no yoga é compreendida como algo mais amplo, fugindo, portanto, de concepções mais restritivas. Encontra-se com o termo bem-estar, permitindo a singularidade do *yogi*. Assim, considerar o yoga como prática corporal é adequado, entretanto, assemelhá-lo com a ginástica requer cuidado, visto que no yoga existe o desenvolvimento filosófico e o estímulo transcendental do sujeito, que busca a conexão do imanente e do transcendente para o alcance de luminosidade e perfectibilidade (AGUIAR, 2003), ou seja, partilha da expansão do ser vivo no mundo, torna-o mais disponível no exceder a vida terrena.

A partir dos discursos presentes nas entrevistas, observa-se que muitos querem definir o yoga como exercício físico ou meditativo (por meio da própria respiração), em virtude do hábito humano de fragmentar. O yoga é uma prática de cuidado que se preocupa com a totalidade do ser humano. Dessa forma, os *yogis* procuram nessa prática a experiência profunda e positiva, visto que é numa busca introspectiva que se alcançam a concentração e a tranquilidade necessárias para a jornada do yoga (VEIGA, 2016).

Por isso, torna-se inviável compreendê-lo de forma semelhante à das ginásticas que objetivam o máximo de ação aparente para gasto calórico ou definição muscular. A movimentação na *hatha yoga* deve ser feita com lentidão, sem impulsos, arrancadas ou paradas bruscas. A consequência do entendimento dessa prática são efeitos amplos e nos mais diversos sistemas do corpo humano.

A influência percebida pelos entrevistados será desvelada em seção a seguir. Porém, é o momento de penetrarmos no *yoga*, conhecer sua história milenar. Em relação à sua influência, não se sabe ao certo, visto que sua construção apresenta divergências sobre a influência ariana⁴ no *yoga*, mas, é indubitável a constante difusão de saberes e a sensibilização de algumas religiões.

O *Yoga-sutra* de *Pantânjali* é um manual de *yoga*, que apresenta o sistema organizado da prática pensada pelo autor. Conforme Silva (2009), *Pantânjali* é o grande sistematizador do *yoga*, organizando fundamentos muito mais antigos em um sistema coerente, definido como *Asthanga yoga*, ou *yoga* de oito partes. A partir dessa conformação, o *yoga* inicia sua configuração como sistema filosófico. Em virtude disso, *Patânjali* é reconhecido como o pai do *yoga* e fundou a vertente do *Ashtanga yoga*. Das oito partes, as duas primeiras são referentes às obrigações morais e ajudam a alcançar a espiritualidade, direcionada pelos *yamas* e *nyamas*. Essas obrigações são dez que ramificam em 5 *yamas* e 5 *nyamas*. Nesse sentido, os preceitos éticos devem ser a conquista dos *yogi* para uma conduta recorrente.

Hermógenes (2014) afirma que os *yamas* dependem de uma convicção inabalável e não apenas de uma obediência. Eles demonstram a necessidade do outro em expandir sua consciência para a promoção do bem, apresentando a exigência da renúncia, por exemplo: a não violência (*ahimsa*), o não mentir (*satya*), o não roubar (*asteya*), o não desvirtuamento da sexualidade (*brahmacharya*) e a não possessividade (*aparigraha*). A abdicação do indivíduo e o cumprimento dos *yamas* refletem o direcionamento da essência pessoal.

Já os *nyamas* são prescrições psicofísicas, sendo compostos por cinco modos de condutas, deveres éticos, que estão sobre o domínio dos cinco órgãos de percepção. Quando se tem o controle deles, há uma organização na vida pessoal e interior, isso resulta em um conjunto harmonioso para a busca da realidade transcendental. São afirmativos “[...] mais voltados para o sujeito do que para sua relação com os demais” (HERMÓGENES, 2014, p. 42).

Os *nyamas* orientam os *yogi* no que diz respeito às disciplinas fundamentais:

⁴ Em 1.500 a.C., tribos pastorais, nômades e seminômades, chamados arianos, falando um sânscrito ancestral de origem indo-europeu ou indo-ariano, teriam migrado da Europa Central à Índia. Eles teriam entrado pelo noroeste, através do Khyber Pass, onde de fato encontra-se o sânscrito védico, a mais antiga das línguas indo-arianas, e teriam sido os compositores do Rigveda, a obra mais antiga da qual se tem notícia, o que implicaria que os grandes sábios, autores dos Vedas, seriam estrangeiros, e que eles teriam expulsado as populações locais em direção ao sul da Índia, impondo sua cultura e estabelecendo o sistema de castas (SIEGEL, 2010, p. 12).

purificação (*sauchan*), contentamento (*santosha*), força (*tapas*), estudo (*svadhyaya*) e autoentrega (*ishvarapranidhana*) (SILVA, 2009). Tais obrigações objetivam à fortificação do praticante em virtude de estimular neles a liberação energética para uma consciência mais aguçada e a essência da natureza do próprio sujeito.

Conforme Siegel e Barros (2013), os seis passos restantes são: *ásana* (posturas), *prânâyâma* (respiração: cessação da inspiração e expiração), *pratyâhâra* (abstração dos sentidos), *Dhâranâ* (concentração), *Dhyâna* (meditação) e *Samadhi* (êxtase da consciência). Tais elementos são característicos de uma aula de yoga, apesar da dificuldade de alcançar a integração transpessoal do ser, objetivo último dessa prática.

Ao falar em energia, devemos nos remeter aos *chakras*, sistema energético que constitui os sete principais portais de energia do ser, no qual o básico retrata o aterramento do sujeito e, o último, o coronário (cabeça), representando a abertura para o divino. Sabe-se, em conformidade com Rendel (1981, p. 52), que “a Hatha yoga prepara as energias nos níveis inferiores para que possam ser elevadas aos níveis superiores”. Desse modo, o praticante deve buscar o equilíbrio e a liberação de todos os *chakras*, gradativamente, pois significa a harmonia do *yogi*.

Compreende-se que o *yoga* apresenta diversas sutilezas e formas de realizar sua prática, por conseguinte, há técnicas distintas para a atividade do yoga, nas quais se evidenciam objetivos diferenciados e abordagens diferentes da construção da prática. Nessa pesquisa, a *hathayoga* será o sistema do yoga retratado, conforme Ramacharaca (1995) afirma, é o ramo da filosofia yoga que trata do corpo, do seu cuidado, do bem-estar, da saúde, da força e de tudo quanto ensina o modo de viver. Ademais, segue ensinamentos para durante e além da prática, como explicado anteriormente, pois o importante é proporcionar os seus efeitos de modo duradouro e para a vida de seus praticantes.

O *hathayoga* é um termo do sânscrito e consiste em ser a união do sol com a lua, reafirmando o próprio objetivo do yoga de integralidade com o universo. Além disso, é uma prática contemplativa que proporciona ao praticante benefícios integrais do equilíbrio do ser. A esse respeito, Aguiar (2003) afirma que a nomenclatura do *hathayoga* se relaciona ao grupo de práticas que proporciona o autoconhecimento. Então, é uma prática que exige dedicação e compromisso, contrapondo a alguns discursos sobre o yoga que o julgam como algo fácil.

Toda prática do *hathayoga* segue uma organização predefinida por Patânjali.

Esses elementos são retomados a cada aula com o escopo de auxiliar no encontro com a consciência, aliando corpo físico, mental e espiritual. As atividades são realizadas lentamente e, durante as posturas, há uma necessidade de pausa (momento meditativo) para o encontro consigo. Nesse processo, a fluidez e a permanência em cada postura requerem concentração e respiração consciente para executá-la, contudo, não significa que é fácil fazê-las. Na verdade, nas primeiras aulas, somos surpreendidos com as dificuldades dos limites corporais desconhecidos, em virtude de não estarmos acostumados a exercitarmos de modo global.

A verdade é que os *ásanas* são inúmeros e possuem variabilidade na complexidade. Isso porque, conforme Hermógenes (2014), as posturas dependem do sujeito, ou seja, muitas vezes, as pessoas ocidentais possuem rotina distinta e hábitos do movimentar-se e de saúde distintos dos orientais. Devido a esse modo de vida, o ser ocidental pode consumir mais tempo em seu desenvolvimento como praticante de yoga, mas sempre há motivação pelo acréscimo dos desafios a ser superados, seja por posturas mais complexas de serem realizadas, seja pela busca do êxtase para a consagração do próprio eu.

O *yogi* entra numa procura pelo equilíbrio do ser. Desse modo, quanto mais se busca a atenção plena, mais o praticante se apropria dos conhecimentos advindos do *yoga* e mostra a necessidade de superar os desafios. As conquistas passam a ser realidade do cotidiano e não só durante a prática. Com isso, o *yoga* é uma disposição do sujeito de reencontrar-se e assumir novas práticas diárias.

2.2 OS YOGI E AS YOGINIS DO NÚCLEO DE YOGA DA UFRN

O cenário de realização desta pesquisa é o Núcleo de Yoga Prof. Hermógenes, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Esse local é fruto de um projeto de extensão denominado de “Projeto *yoga* para a comunidade”, vinculado ao Departamento de Educação Física da UFRN, que integrava o programa guarda-chuva: Programa de Prevenção e Administração do Estresse da UFRN. Esse projeto está, desde 1995, proporcionando a disseminação dos conhecimentos do *yoga* para a comunidade de Natal. Ademais, o espaço oferta aulas não só de *yoga* como também de meditação, além de já ter ministrado aulas de *yoga* para crianças.

O projeto manteve-se devido à adesão e à permanência de seus praticantes,

alguns estão no programa desde a sua fundação. Desse modo, aponta-se que a procura pela prática de *yoga* se destaca na cidade de Natal e que o Núcleo onde aconteceu a pesquisa é referência.

Hoje, a grande procura da comunidade, tanto interna quanto externa à UFRN, permite a abertura de onze turmas no ano de 2018, durante todos os dias da semana. A frequência das aulas é de dois dias intercalados por semana para a prática do *yoga*. No Núcleo, dois estilos são ministrados: *hathayoga*, investigado nesta pesquisa; e o *kundalini*, que é centrado predominantemente nos *pranayamas* (respiração). Esse Núcleo é coordenado pela professora Dinara Marques que disponibiliza a todos os alunos aulas de meditação às sextas-feiras. É bem verdade que nem todos participam, no entanto, alguns dos nossos entrevistados comparecem a essas aulas e, portanto, frequentam o Núcleo três vezes na semana.

Para falarmos de nossos entrevistados, é preciso compreender quem são esses sujeitos que se voluntariaram para fazer existir esta pesquisa. Nesse sentido, devem ser observadas as singularidades, refletidas durante o diálogo. Desse modo, por meio de conversas, captamos as impressões dos entrevistados e compartilhamos nossas observações.

Como típico das turmas investigadas, identificamos a predominância feminina, fator refletido pelos participantes desta pesquisa. Nesse processo, buscamos observar a peculiaridade de cada entrevistado e, ao mesmo tempo, as suas semelhanças. Cada um espelha a sua personalidade e a forma de ser no mundo. Suas impressões são captadas, apesar de alguns tentarem se esconder; outros se recolhem, mas deixam extravasar suas emoções.

Tudo isso mostra como cada ser tem a necessidade de se resguardar do outro, contudo, à medida que o tempo passa, o vínculo se fortalece e a confiança é conquistada. Caso a refletir são os entrevistados que respondem rapidamente. Isso incita a investigação sobre comportamento: seria fuga ou caráter? Isso porque, por vezes, pode haver resistência ao deixar fluir, uma desconfiança.

A partir de ambos os olhares e reconhecendo que cabem outros, sucederam o intermédio desses extremos representados acima. As entrevistas captaram justamente as pessoas que queriam auxiliar nesta pesquisa, já os motivos de aceitarem participar da entrevista podem ser variados. Mesmo assim, todos possuem um elo em comum, uma vez que se dispuseram a saber mais: participaram e não se abstiveram de responder a qualquer questionamento. Com isso,

destacamos a aspiração deles em ajudar no desenvolvimento da pesquisa e na difusão do yoga. Além disso, muitos precisaram aguardar a finalização de uma entrevista para poderem ser entrevistados. A esse respeito, uma das entrevistadas, a caminho do local onde aconteceria a nossa conversa, relatou: “eu espero, espero sim, o yoga me auxiliou muito, as pessoas precisam saber” (MONTANHA). Desse modo, pode ser verificado o amor e/ou a satisfação dos praticantes em colaborar com a pesquisa e falar sobre o yoga.

Pashard (2004), em uma investigação sobre os efeitos do yoga no organismo do indivíduo, afirma que essa disseminação da prática não tem a pretensão de substituir a conduta médica tradicional (entendida como alopática), mas de ser integrada à assistência à saúde, favorecendo o bem-estar dos indivíduos. O yoga oportuniza a promoção de uma melhora na qualidade de vida, entretanto, não se pode realocá-la como elemento salvador, deve-se ter cautela para experimentar os seus efeitos positivos.

Ademais, é injusto sobrecarregar uma prática como remodeladora de práticas antigas. Nota-se que muitos enxergam o yoga como o solucionador de seus problemas; o local sagrado de resguardo dos impasses diários, de autoconhecimento, uma fuga da vida (ou das doenças) para o equilíbrio da essência individual. É fato que uma das características do hathayoga é deixar o corpo ser e expressar sua essência (AGUIAR, 2003). A essência é compreendida como o eu verdadeiro em conexão com a espiritualidade, a divindade. O yoga é tudo isso, mas depende estritamente das escolhas e condutas da *yogini*, buscando delinear o anseio dos entrevistados no encontro marcante da vida deles com o yoga, sendo este determinante e transformador. Fundi-los é um modo de retribuir a alegria deles pelo entrelaçamento: eu e yoga. Conhecer esses perfis é essencial com a finalidade de esclarecer quem são esses sujeitos.

A seguir, iremos descrever cada um dos entrevistados, começando pelo nome fictício. Lotus é o primeiro entrevistado. Ele tem 37 anos e, apesar de ter o ensino superior completo, identifica-se com a profissão de estudante. Como ele destacou ao final da entrevista, é estudante porque não atua com sua graduação e retornou à universidade para fazer outro curso, que lhe dá mais motivação. A prática do yoga foi motivada pela leitura do livro sobre neurociências e espiritualidade sem religião, que apresenta os efeitos do yoga, e há três anos o pratica no Núcleo, além de realizar musculação e natação. Em sua concepção, essas três práticas corporais

promovem a união ideal de atividade física. Ele se identifica como um curioso, instigado e estudioso do yoga. Durante a conversa, nota-se a clareza de suas ideias e seu jeito carismático.

A segunda entrevistada foi nomeada de Montanha. A família é sua prioridade, por isso, realizou sua graduação em Direito após o nascimento dos filhos. Atualmente, é advogada e estava com 51 anos no dia da entrevista. Sua trajetória no yoga possui algumas interrupções, mas, no Núcleo, pratica de modo sistemático há mais de 4 anos desde sua inscrição. Em seu depoimento, pôde-se observar a conquista da redução da ansiedade e a busca pela paz interior. A procura pelo centramento durante a entrevista era nítida.

Árvore é a terceira entrevistada que se voluntariou. Durante a prática, é uma aluna aplicada, mas provavelmente ainda está a desenvolver o encontro com o yoga. Devido a isso, suas respostas são convictas, diretas e com algumas concepções que abandona os ensinamentos do yoga. Possui ensino superior e está aposentada, essa última situação estimulou seu ingresso no yoga há três anos e, agora, aos 63 anos de idade, está no processo de construção como *yogi*. Reconhece que a prática é para além do físico, porque possui uma filosofia própria, mas compreende que é processual entendê-lo de modo mais complexo. Soma-se às suas características a necessidade de estar ativa. A aposentadoria permite que se exercite com pilates, yoga e o que chama de pedal.

Guerreira, a quarta entrevistada, é aposentada como funcionária pública com ensino superior e está no seu segundo ano de prática. É a entrevistada que mais extravasa o seu eu e apresenta a importância da sociabilização. Durante a conversa, permite-se retirar as máscaras precisas para enfrentar o cotidiano. Tal decisão não foi programada, mas a cada pergunta ela é tocada por sua própria reflexão. Assim, suas emoções são transparentes, seja pelo estremecer do corpo, seja pelas lágrimas corridas na face. Nela, encontra-se o carinho, a meiguice e a fortaleza.

A fortaleza também precisa de refúgio, é com essa certeza que ao final do diálogo surge a interrogação: posso te abraçar? Abraço demorado e de gratidão, não há capacidade para compreender tudo o que a simples atitude promoveu. Ela é funcionária pública federal aposentada, tem 57 anos e o yoga é praticado há dois anos no Núcleo. Já havia realizado, mas necessitou renunciar por um tempo em virtude de questões familiares. Quanto à sua relação com a família, supostamente, é de apoio

como ser estruturante. Isso foi constatado em uma conversa informal após a entrevista.

Nessa perspectiva, o yoga não só auxilia como um exercício físico mas também como uma atividade social que promove a construção de vínculos, que estimula a permanência da prática. Conforme Pontes (2011, p. 21), “a história cultural e social de um determinado lugar é, sobretudo, a história individual de cada ser humano em construção com semelhantes”, ou seja, os elos firmados fortificam a característica social do ser, estimulam a integração com o outro e permitem o compartilhamento de vida.

Já a auditora aposentada com 61 anos e praticando o yoga há pouco mais de um ano é apresentada como Cadeira. Ela possui uma relação duradoura com o yoga, porém, suspendeu devido ao atendimento de uma demanda familiar. Com a aposentadoria, ela pôde regressar à atividade, implementando em sua rotina o *yoga* e a musculação. Seu jeito é singelo, calmo e paciente, elementos que refletem no falar baixo e tranquilo, acrescenta-se o seu comportamento amigável e tímido.

A entrevistada 6 é a Corredora. Ela tem 77 anos e não sabe precisar o tempo de prática, mas estima que seja de 30 anos. Nesse período inicial, o *yoga* foi escolhido para auxiliar na melhoria de uma vida de qualidade. A atividade é feita com a irmã, Gata. Ambas são as que possuem mais tempo de vivência no *yoga*. Nota-se a singularidade de cada uma, possuem vínculo estreito, entretanto, personalidades bem diversas. A Corredora, independentemente da baixa escolaridade (estudou até a sétima série), possui profundos conhecimentos sobre a vida. Tal fato é comprovado, inclusive, por sua relação com a irmã, pois antes da entrevista, Gata ficou em dúvida se iria participar. Após Corredora, Gata mostrou sentir medo. Em contrapartida, há um grande incentivo entre as irmãs e uma fala tranquilizadora entre elas. Corredora, além do *yoga*, também se exercita com pilates e caminhada. Seu grande brilho e encanto está no modo de acolher, cativar e encorajar, seja pelo olhar, seja pelas palavras.

Em relação a Gata, a mais comunicativa das entrevistadas, em sua conversa constantemente observam-se lacunas da construção de suas respostas, que são abrangentes e, por vezes, confusas. Como ela mesmo se apresenta durante o transcorrer do diálogo, é ansiosa, além disso, atravessa um período delicado de luto pelo falecimento do marido. Em suas falas, há, geralmente, um resquício de quem o esposo foi em sua vida; a irmã mais velha (Corredora) configura-se como uma de

suas muletas no processo de superação e as práticas sugerem a necessidade de ocupar seu tempo.

Gata já praticou o Tai Chi Chuan e o Lian Gong na UFRN, este último está sendo retomado em casa por meio do auxílio dos DVDs que foram ofertados pela Universidade. Em seus 74 anos, oscila entre os extremos de expansão e retração da personalidade, e pratica o yoga há mais ou menos 35 anos (sendo nossa entrevistada com mais tempo de experiência). É funcionária pública aposentada com ensino médio completo. Atualmente, sua irmã é sustentáculo para os enfrentamentos e as frustrações eclodidas.

O luto que Gata vivencia pelo falecimento de seu marido é intenso, a ponto de ele ser foco de suas falas em constância. Apresenta-se confusa por não compreender ou recusar essa perda. O pesar da partida redefine algumas atitudes, visto que há uma preocupação em nunca se dissociar do esposo e, por vezes, fazê-lo tão vívido em suas falas. O apoio das irmãs é importante, mas não minimizam a dor de Gata. Sobre a temática do luto, pode-se constatar:

As crenças e rituais que oferecem uma explicação para a morte e apoio social para expressão do pesar deveriam reduzir a confusão e possuir valor psicológico para expressar a dor. Entretanto, a cultura ocidental tende a minimizar e desqualificar os rituais de luto, importantes para a construção de um significado para a perda que auxilie o enfrentamento do luto (FARINASSO; LABATE, 2012, p. 593).

Sabe-se que a perda requer um período de luto, vivenciar o processo de morte do companheiro de anos acumula em si frustrações, por isso, Gata vive um período de incertezas e de reconstrução. Para Gata, o yoga e suas irmãs vêm sendo as formas de amparo necessário para o enfrentamento do luto.

Entender “quem eu sou? O que mudei? Quem irei ser?” são questionamentos reais que perpassam na mente da nossa entrevistada oito, denominada de Camelo. Ela tem 67 anos e é professora aposentada com o título de mestre. Em conversa, é meta atual de vida compreender a si mesma neste mundo. Para isso, pratica yoga (há quase 10 anos) e também pilates, os quais auxiliam em seu equilíbrio.

Um dos poucos participantes do sexo masculino, segundo e último, é o Pinça. Voluntariou-se e, em seguida, buscou conhecer um pouco da entrevistadora, inclusive, achando conexões com sua vida em virtude de seu filho ter competido natação em período contemporâneo ao da pesquisadora. Pinça tem 58 anos, ensino

médio completo e trabalha na Petrobrás como industrial. Pertence a si um encanto pelos exercícios físicos que exerce: natação aberta (na praia), caminhada e yoga, e ainda afirma que todas as pessoas deveriam praticar essas três atividades. O yoga realiza há 6 anos e conta com a companhia de sua esposa para a prática, no entanto, ela não se voluntariou. Nesse período, ela estava ausente por motivo de doença; então, nota-se que é uma necessidade pessoal de Pinça encontrar-se com o yoga.

A mais enérgica das entrevistadas é a décima. Águia proporcionou uma conversa motivadora, conexa, animada, apaixonada, feliz; sentimentos positivos e alegres, que contagiaram toda a pesquisa. Ela é, também, a mais nova. Tem 26 anos, é empresária e está cursando turismo. O yoga entrou em sua vida num momento de reedificação. A partir do final de 2015, o yoga e a meditação passaram a ser realidades de sua rotina. Além de transparecer todo envolvimento e emoção, é uma estudiosa da filosofia do yoga e, recentemente, investiga como agregá-la em sua existência. Como relatou, o yoga foi a “melhor válvula de escape que eu tive da vida” e hoje é um caso de amor.

A Golfinho é a participante de 54 anos, tem formação em letras pela PUC de São Paulo e trabalha com logística de exportação. A diferença observada é seu jeito simples, direto e um raciocínio lógico mais aguçado, aspectos que se refletem em sua entrevista. Apesar de praticar do yoga há mais ou menos três anos, certas concepções que a prática desperta, se assemelham a um desenvolvimento inicial, mas que já suprem sua necessidade inicial de se acalmar.

A outra integrante tem 66 anos, é uma pedagoga com doutorado, professora aposentada. Ela realiza yoga e meditação há três anos, complementando com a musculação acompanhada pelo personal. A Peixe compreende os efeitos do yoga para o autoconhecimento, refletindo em suas relações e correlações da vida, mas valorizando a si como essencial.

Barco é uma mulher de 34 anos com graduação em administração, atuando no serviço público da UFRN. A presença dela durante as aulas é notável, poucas vezes chega atrasada, consegue se concentrar e permanecer no seu eu, mesmo quando tem atividades com olhos abertos. É uma das que mais chamou a atenção durante as observações, em virtude de ela ser inspiração pelo caminho de praticante de yoga, apesar de ter pouco tempo, pois faz há mais ou menos um ano. A procura pelo yoga acontece devido uma crise de ansiedade, a nova prática integra o pilates

e musculação já realizados por Barco.

A entrevistada 14 será denominada de Criança. É uma senhora de 55 anos recém-completados, formada em Serviço Social e aposentada. A impressão mais marcante é seu espírito jovem e sua ânsia de enfrentar suas dificuldades, a alegria é a estampa mais bonita em seu rosto. Reflete isso em sua ativa vida, pois realiza caminhada, pedala e pratica yoga há mais de 20 anos, embora de forma descontínua. Ela frequenta o Núcleo há mais ou menos 4 anos e seu motivo mais forte são as semelhanças dos seus valores pessoais com a filosofia yogui. Sua personalidade destemida e jovial se confirma: “E, ultimamente, fiz uma coisa surpreendente, fiz rapel!”, além de em seguida afirmar que amou a nova experiência.

A última entrevistada é Prancha, mulher de 36 anos com nível superior, mestrado e doutorado, a formação em Biologia lhe proporciona ser professora. Durante o diálogo, nota-se nela a ânsia em cada vez se aperfeiçoar mais no yoga, assim se motivando a procurar outras técnicas além do hathayoga. Por isso, complementa as aulas no Núcleo de yoga da UFRN com aula *vinayasa* nos dias alternados da semana. Apesar de estar com dois anos de regularidade da prática, faz 10 anos que despertou para o yoga em busca do centramento.

Além de conhecê-los, é preciso saber das motivações que os conduziram à prática do yoga e a necessidade de se manterem frequentes às aulas. É certo que grande parte busca aproximar o yoga dos efeitos positivos em sua vida. A esse respeito, Bernardi *et al.* (2015) destacam que o yoga proporciona benefícios revigorantes propiciando ao praticante um estado permanente de energia, serenidade, autoconfiança, equilíbrio físico e emocional, clareza mental e resistência à fadiga, substituindo ansiedades, fobias, conflitos e comportamentos neuróticos. A partir disso, conseguimos apontar os discursos semelhantes.

Apesar dos variados motivos – que perpassam questões de saúde, maternidade, consciência corporal, equilíbrio pessoal –, é indubitável como os entrevistados apontaram as melhorias conquistadas com a prática como estímulo à permanência na atividade. Dos fatores citados, a saúde é o mais presente nos discursos dos entrevistados, com relatos diferentes sobre a busca por uma qualidade de vida. Entre esses discursos, nota-se que a ansiedade, o estresse e a depressão são as doenças mais presentes. Como relata uma das entrevistadas:

[...] *yoga* me ajudou muito, eu fui indicada: olha, tem um grupo de *yoga* a noite no centro de saúde do bairro, vai lá que de repente isso vai te ajudar!

E realmente me ajudou muito. Eu morei um ano lá e... esse ano consegui superar as dificuldades com prática da *yoga* (MONTANHA).

A partir desse depoimento, identificamos o *yoga* como benéfico no processo de recuperação de algum problema de saúde. Segundo Silva (2009), a relação entre *yoga* e bem-estar está, principalmente, interligada no como se pratica o *yoga*, pois há a necessidade de incorporar seus saberes nas práticas cotidianas. Então, o *yoga* auxilia na busca pela saúde, ao mesmo tempo que se dispersa dos padrões estabelecidos. Diferentemente da ginástica, a repetição dos *ásanas* não proporciona uma qualidade, o *yogi* deve estar atento em como realizar a postura.

Nesse processo, o mais interessante é observar que, apesar de identificar esses efeitos, Montanha ficou um tempo sem a prática. Isso acarretou outros problemas em virtude da transferência do seu marido de Santa Catarina para Natal, onde teve sua primeira experiência com *yoga*, há 12 anos, em um centro de saúde que atendia pessoas com problemas de ansiedade e depressão. Quando residente em Natal, apesar de já ter escutado comentários sobre o Núcleo de *yoga* da UFRN, só tomou a iniciativa para se inscrever em um dia informal, quando acompanhava seu filho para fazer a matrícula de graduação, despertando-a para o retorno. Montanha comenta que as questões relacionadas à saúde continuavam presentes, pois ela diz que isso ocorreu “[...] num momento em que eu precisava muito, questão de ansiedade”. Além disso, conta que o *yoga* a ajudou muito a superar a ansiedade que a atrapalhava em coisas cotidianas, como fazer provas, por exemplo. Montanha confirma que o que a motiva é “A minha ansiedade! Para trabalhar essa questão da ansiedade”.

A ansiedade não é um problema único dela, atualmente, nossa sociedade está cada vez mais desenvolvendo doenças de caráter psicológico, em virtude do ritmo desenfreado da vida e das cobranças cotidianas. Por isso, a ansiedade é fator presente em outras falas. “Foi mais a questão de crise de ansiedade de... não conseguir fazer as coisas do jeito que eu gostaria de fazer, na velocidade que eu gostaria de fazer” (BARCO). Esse trecho confirma que existe uma exigência pessoal de fazer parte do todo, acreditando na possibilidade de dar conta de tudo, ao mesmo tempo que há uma autopunição por não conseguir suprir a demanda pelos limites do corpo. Isso é triste e, concomitantemente, real. Então, o *yoga* pode-se configurar para essas entrevistadas como uma possibilidade de trazer benefícios para a saúde.

É... Eu queria alguma coisa que me acalmasse, né!? Que me trabalhasse um pouquinho a mente, o corpo e que, assim, me botasse num eixo, que me trouxesse uma paz, uma tranquilidade; assim um juntamente. Acho que eu consegui o *yoga*, foi uma coisa que me trouxe o que eu tava procurando mesmo (GOLFINHO).

Em relação à noção de *yoga* como fomentador do desenvolvimento pessoal, esse discurso demonstra a compreensão de uma saúde na totalidade do ser. Segundo Costa (2003) e Hermógenes (2014), o caminho cultiva o corpo e os sentidos, aperfeiçoa a mente e civiliza a inteligência. Algumas consequências da sua prática são: promoção de saúde, paz interior, felicidade pessoal e elegância natural. Verifica-se que o *yoga* não é apenas uma válvula de escape mas também o produtor da valorização do eu.

Nessa perspectiva, o eu (em todas as dimensões do ser) possui atenção privilegiada. Eu sou a responsável por mim e pelo que eu deixo me atingir. A partir das vivências no *yoga*, principalmente concentração e meditação, há a possibilidade de reencontro com seu eu superior, no momento em que se acalma e se alcança a tranquilidade. É nessa fase que se torna possível se desligar do mundo físico e ingressar no plano espiritual pessoal, esvaziando-se de cobranças e se harmonizando com a paz.

Sabe-se que a ansiedade não é unicamente incumbida de motivar pessoas a procurarem o *yoga*, também existem outras demandas psicológicas que proporcionam a adesão de novos *yogi*, como mostra Guerreira:

Ah... Na época que eu descobri o *yoga* eu tava muito estressada com meu trabalho e aí eu tive uma melhora muito grande, era um estresse horrível, eu acordava à noite com taquicardia uma coisa assim terrível, e com prática eu melhorei muito. Aí veio essa interrupção, né?! [...] E eu fui assim... pro... fiquei muito mal nesse período e resolvi retomar a... fiquei sabendo aqui dessa prática, né!? Na universidade, e retomei e melhorei bastante de novo. Foi, é sempre essa busca pela qualidade de vida (GUERREIRA).

Sabe-se que se alcançou um estágio avançado quando o corpo começa a apresentar sintomas advindos do estresse. O nível incontrolável estimula a repensar o que é qualidade de vida e como ela está sendo conduzida. Para Minayo *et al.* (2000, p. 8), qualidade de vida é:

uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. O termo abrange muitos significados, que

refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto, uma construção social com a marca da relatividade cultural.

Nesse caso, Guerreira é estimulada no yoga à busca pela qualidade de vida, uma vez que isso lhe traz a sensação de bem-estar. Ressalta-se que a qualidade de vida é uma conquista social ao mesmo tempo que perpassa por uma conceituação individual e coletiva. Isso ocorre devido à pessoa estar em sociedade e apresentar também um viés subjetivo, que permite a cada um identificar o que seria uma vida de qualidade.

Corroborando esse aspecto, Silva (2009) reflete sobre a questão de lidar com situações de estresse. Ela destaca que quando modificamos nossa forma de lidar com uma situação, conseguimos reduzir nosso nível de estresse, no entanto, na maioria das vezes, ficamos a lutar para mudar o mundo externo e não a nós, com o objetivo de ter um mundo livre de estresse ao nosso redor. O yoga combate o excesso de estresse, visto que incentiva a autoanálise e isso permite uma avaliação, promovendo no *yogi* a descoberta de que a mudança parte do interno para expandir-se nas atitudes. O ser precisa do estresse, nesse processo, o controle e o autocontrole são mudanças de que precisam para se inserir no mundo.

Essas duas reflexões indicam a necessidade de mudanças internas para a construção de uma vida melhor, pois o yoga permite a transformação do sujeito que passa a compreender a importância do autocontrole e isso auxilia na reflexão dos problemas. Conforme comprovam Danucalov *et al.* (2013), programa de yoga e meditação é eficaz na redução do estresse percebido, da ansiedade e da depressão por, provavelmente, estar relacionados com a redução simpática e a melhora na atividade parassimpática, ou seja, auxilia no controle desses males.

Árvore, após a aposentadoria, desencadeou um processo depressivo. O sintoma pode ter surgido por razões múltiplas, como a pouca sociabilização, o envelhecimento, a diminuição das obrigações, entre outras. Não buscamos, com este estudo, descobrir o porquê da depressão, mas percebemos que a busca por um melhor tratamento desembocou no yoga, visto que ela admite que, por meio das práticas de yoga no Núcleo da UFRN, conseguiu restabelecer seu bem-estar. A melhora é resultado do sentimento bom que a prática lhe proporciona. Esse fator continua a estimulá-la a permanecer no yoga, compreendendo o bem-estar como

elemento de permanência.

A busca pelo bem-estar esteve presente no discurso de outros entrevistados. No caso de Pinça, é impressionante como a prática superou a medicina alopática (crença mais comum no Brasil): “[...] eu tinha um problema na cervical muito sério C5 e C6, então eu tomei muito anti-inflamatório e não tive êxito. Então, no momento que eu comecei a fazer a yoga, praticar, eu tive uma melhora, né? E não parei mais, entendeu?!”. Os benefícios conquistados foram motivadores e engrandecedores, já que conseguiu substituir medicamentos ineficazes pelo yoga, relatando que a construção disso perpassa pela qualidade dos instrutores e, por isso, a boa sensação dos efeitos corporais. Saúde é a afirmação mais certa para a continuidade da prática.

É interessante ressaltar como a melhora de dores não solucionadas por medicamentos incentiva as práticas integrativas e complementares, no caso, o yoga. A respeito de redução de dores, Feuerstein e Payne (2011) afirmam que a prática fortalece a coluna por meio de movimentos lentos, os quais treinam diversos músculos que auxiliam o suporte corporal, proporcionando costas saudáveis e livres de dor. Os autores explicam que os *ásanas* do yoga possuem uma forma ideal de ser realizada com o objetivo de potencializar os benefícios, por isso, o modo como se faz é fundamental.

O impulso para se tornar o *yogi*, além da saúde, soma-se a questões de equilíbrio pessoal, como ansiedade, estresse. Em geral, desconhecemos quem somos, seja por conta da família, seja pelo fim de um relacionamento. Nesse processo, o desequilíbrio do corpo reproduz sinais limitantes, que devem ser solucionados para proporcionar a sensação de liberdade.

Um corpo desequilibrado pode facilmente distorcer suas emoções e os processos mentais. Se você tem uma relação forçada com os outros, causa embaraço não só para eles, como para você também. E quando a sua relação com seu meio físico está em desarmonia, bem, desperta sérias repercussões para todos (FEUERSTEIN; PAYNE, 2011, p. 24).

A necessidade de se reconhecer importante e de se reconstruir são pontos marcantes em discursos de entrevistados. Nota-se essa predominância em Águia que encontra no yoga forças para reerguer-se: “Quem não aprende pelo amor, aprende pela dor (risos). O famoso meu mundo caiu! Fim de relacionamentos, né? E aí amiga, seja bem-vinda, mas foi a melhor... a melhor válvula de escape que eu tive

da vida”.

A partir desse discurso, é verificado que momentos ruins podem nos conduzir a boas atitudes. Em virtude do fim do relacionamento, Águia conseguiu, com a ajuda de uma amiga, observar a sua necessidade de autoconhecimento. Como complementa com estudos a sua prática do yoga, ela aprende que a autoconfiança é fundamental.

Aí eu li nas minhas férias Autoperfeição com hatha *yoga* do professor Hermógenes, inclusive ele é daqui do Rio Grande do Norte, mas ele passou muito tempo no Rio. E ele conta, é... gente ele é muito importante, sabe porquê? Como diz Mafalda, brincadeira! Não te obriga a acreditar no que as outras pessoas dizem, você tira suas próprias conclusões (ÁGUIA).

Mediante a leitura, Águia passou a compreender que o yoga trabalha com o termo verdade, estimulando o praticante a encontrar a sua. Na busca pela verdade, ergue-se o equilíbrio de quem sou, promovendo o bem-estar e estimulando a introspecção.

Em consonância com Colbella *et al.* (2004), as práticas corporais integrativas estimulam o autoconhecimento em virtude dos movimentos lentos e prazerosos, viabilizando vivências que afetam a sensibilidade, a criatividade, a expressividade, a espontaneidade e o bom funcionamento do corpo. Portanto, o autoconhecimento ocorre pela autorreflexão. Nesse cenário, o yoga proporciona essa vivência mais centrada no eu, estimulando a atenção plena e a integralidade humana.

A busca por qualidade de vida é enfatizada de modo direto ou indireto pela maioria dos entrevistados, relacionando-a com a busca pelo equilíbrio para lidar com as dificuldades. A entrevistada Corredora encontra no yoga a fuga de uma vida doméstica cheia de perturbações.

[...] é uma vida assim meio complicada, né? Meu marido bebia muito e eu ficava assim meio nervosa e para suportar uma vida assim, meio que eu não tinha escolhido, né? Comecei a fazer *Yoga* e graças a Deus conseguia controlar os meus sentimentos (CORREDORA).

Suas motivações também revelam uma busca pela qualidade de vida. De uma forma um pouco diferenciada, ela nos alerta sobre o tipo de qualidade de vida, que não está acomodado no aspecto físico e estético do corpo, mas em uma relação de tranquilidade que não era encontrada em seu lar. Segundo Corredora, a atividade se tornou um vício e uma forma de continuar a procura por essa qualidade de vida.

O prazer em ter o equilíbrio e o autoconhecimento proporcionado pelo yoga é instigante para a permanência de grande parte dos entrevistados. Nas palavras de

Gata, sua busca pelo yoga em período emergente na cidade de Natal deve-se em virtude da necessidade de estruturação do ser (equilíbrio), principalmente ditado pela ansiedade e pela agitação.

[...] era uma coisa me faz, me fez muito bem. Eu sempre... o seguinte: sou uma pessoa que sempre foi muito agitada, eu sou muito... toda vida assim, sabe, aquela coisa assim... como é que eu posso dizer: agitada. Um temperamento assim muito... (ênfase em gestos) e eu senti uma paz no primeiro dia, eu senti aquela paz e, também, teve mais um probleminha né, de saúde que eu vi que aquilo, eu deduzi que aquilo era uma questão mais emocional (GATA).

Gata traz um detalhe muito importante, pois afirma que desde então “vivo curando meu eu”, ressaltando a integração com o ser. Essa é uma concepção de ser que, por mais que possa não ser compreendida em termos conceituais, apresenta-se como algo avançado de se motivar por meio da prática. Esse *yogi*, portanto, constrói seu discurso aprofundado no eu, entrelaçando corpo e alma que não se distinguem em suas concepções.

Além disso, Gata dispõe-se a relatar seu luto pela morte do marido e a dificuldade, na velhice, da perda de seu companheiro, apesar do vínculo afetivo com suas irmãs. A entrevistada se emociona ao contar a forma como a morte do marido ocorreu e como isso a desequilibrou, causando a fuga de suas atividades. Por isso, destaca o yoga como fundamental na relação de equilíbrio e aceitação, pois seu melhor remédio é “Yoga, respiração profunda... Fazer em casa, coisas assim”.

Se a perda de alguém querido é desestruturante, o processo terapêutico do câncer também o é. Camelo percebeu que seu 1 ano e 3 meses de quimioterapia concebeu confusões em seu ser. Desse modo, a falta de equilíbrio para realizar atividades básicas e a insegurança eram companheiras. Por isso, seguindo sugestões de pessoas, passou a praticar o yoga e relata a conquista de melhorias na qualidade de vida, estabelecendo o vínculo com a prática.

A permanência se pauta nos avanços conquistados e na identificação com o yoga, apesar de relatar dificuldade para relaxar. Notam-se uma relação afetiva com a prática e o estímulo dos participantes pelo desafio que o yoga lhes proporciona. A partir disso, é possível encontrar-se consigo e produzir forças para alcançar estruturação e autoconhecimento, mesmo após um processo doloroso.

“Cada vez ficar melhor comigo e com o mundo, né?” (CADEIRA). Essa é a declaração mais curta para a motivação de continuar o yoga e resume, claramente,

os anseios de todos os entrevistados. A motivação de Cadeira, a princípio, era melhorar sua respiração e o equilíbrio, mas por já ter praticado yoga em momento anterior, percebe as diversas reverberações suscitadas pela atividade.

Sobre continuar, ela nos afirma que se deve ao fato de querer aprofundar-se para se relacionar de forma melhor. Prancha comunga da mesma necessidade:

Pois é, hoje como eu tô bem envolvida, acho que a principal motivação é tentar me aprofundar mais, assim tanto no conhecimento da filosofia, né? quanto no... vou falar perfeição assim das posturas junto com a respiração, né? Então, essa busca de fazer bem direitinho e aí eu acho que é bem... motivador diário, é o motivador assim diário, sabe?! (PRANCHA).

O aprofundar-se está relacionado a vencer o desafio. Nessa perspectiva, o senso comum de relatar o yoga com uma prática fácil, em virtude de requisitar introspecção, meditação e suavidade nos *ásanas* é contraposto pelos praticantes. No que diz respeito aos *ásanas*, é preciso saber o significado para o *yoga*. Conforme Aguiar (2000, p. 28), “*Ásana* é postura e segundo *Patañjali*, deve ser firme e confortável. Em vista disso, o seu objetivo é preparar o corpo para permanecer o maior tempo possível sentado e imóvel durante a meditação”. Verifica-se, assim, a complexidade da prática, uma vez que os *ásanas*, por si sós, impõem diversos desafios à vida contemporânea: movimentar-se de modo aliado à concentração, ao relaxamento (livre de tensões) e à durabilidade nas posturas. A maioria de nossas entrevistadas relatou que o caminho no yoga tem relações viscerais com a superação das dificuldades.

Aliar respiração, *ásanas*, filosofia e o ser ao mesmo tempo é radical, visto que, cotidianamente, o mundo que nos cerca requer a divisibilidade do ser. Então, assumir o compromisso de uma conduta distante da promovida pela sociedade é uma adversidade constante do praticante do yoga. A Peixe é a confirmação desse viés:

É porque eu faço, estabeleci uma relação entre corpo e mente. Então, eu faço a academia, né? Eu tenho um acompanhamento sistemático por problemas de saúde e isso os médicos indicaram é que eu praticasse exercício físico. E aí, eu senti necessidade de desenvolver minha consciência corporal, então, aí eu (arh), eu optei pela *yoga*.

A motivação pelo yoga aponta uma compreensão dicotômica do corpo, ao mesmo tempo que comunica a necessidade de despertar a consciência corporal, ou seja, a integração do corpo que resulta na busca da unicidade. Embora demonstre uma busca por essa compreensão de forma mais ampla, seu empecilho em partilhar

da concepção una do corpo pode ser associado à inconstância das frequências nas aulas de yoga. Soma-se a isso o fato de que Peixe tem como motivação, para seu retorno ao yoga, auxiliar a filha que está estudando para concurso. Peixe concebe a prática como influente colaborador para os estudos, visto que foi sua realidade na formação profissional e acadêmica durante o mestrado e o doutorado.

Nesse sentido, Prancha também relata a utilidade de aliar as questões da mente com o corpo. Mesmo que em um sentido dual, a prática desperta uma maior conscientização. Além disso, ressalta a existência desses dois aspectos na vida que merecem cuidados, entrelaçamento e integração, fatores que ficam evidentes com o termo “centramento”, efeito que o yoga propiciou.

Quando Prancha indica o interesse pela prática, também relata que estava vivenciando a maternidade, fato que melhorou essa experiência, apesar de também ter promovido sua oscilação nas aulas. Atualmente, tem assiduidade regular e explora os conhecimentos advindos do *yoga*, considerando a filosofia e instigada pela execução perfeita dos *ásanas* com a respiração.

O *yoga* beneficia as mulheres que experienciam a maternidade. De acordo com Prazeres (2010), nas grávidas, o *yoga* tem como objetivo preparar o corpo da mulher para a gravidez e, talvez ainda mais importante, criar uma estreita relação entre a mãe e o bebê mesmo antes do nascimento. Assim, a prática colabora no autoconhecimento de si em um período de intensas mudanças biológicas, físicas, de sensações, de humor, entre outras, proporcionando uma construção harmoniosa na relação mãe e bebê, facilitando inclusive a maternidade após o período gestacional.

Constata-se, ainda, que a filosofia do *yoga* é essencial para a autorrealização, pois o identificar-se permite a construção de vínculos e, conseqüentemente, a conquista de benefícios como: concentração, resistência, flexibilidade, entre outros. Ademais, consideramos as relações afetivas como vínculos, seja com a prática, seja com as pessoas, seja com os profissionais envolvidos.

Por fim, observam-se ainda outras motivações. Nesse sentido, Criança ressalta: “Mais é mais pela... vamos dizer assim que é mais pelo estágio que a gente entra quando estamos praticando”. Cabe refletir sobre que estágio seria esse: êxtase, meditação, relaxamento? Provavelmente, diz respeito ao estado duradouro dos benefícios citados e de todos os elementos acima abordados, os quais, conjuntamente, produzem a melhoria da qualidade de vida.

“Então, eu acho que é uma prática que a gente deve levar, deve seguir com ela” (Criança). Essa é a certeza dos entrevistados, pois encontram no *yoga* o bem-estar para bem viver. Pode-se resumir que a prática do *yoga* é motivada pela busca por um equilíbrio consigo, seja quando a pessoa já apresenta sintomas, seja quando há uma busca pelo autocuidado. Em ambos os casos, existe a aspiração pela melhoria na qualidade de vida. Por isso, manter-se ativo no *yoga* é fundamental para os entrevistados. Peixe afirma que pretende continuar até o fim da vida, pois “[...] desenvolve a serenidade e a consciência de quem eu sou, para onde eu vou, porque vim. Então são reflexões muito fortes!”. Nesse sentido, ela demonstra interesse mais aprofundado em seu autoconhecimento.

Compreende-se, com base nos discursos, que a qualidade de vida abrange o autoconhecimento, as conexões com a inserção no mundo e os benefícios psicológicos, sociais e físicos, esse último relatado por Lotus. Ou seja, a percepção dos efeitos benéficos se concretizam em suas vidas. Em grande parte, o progresso individual dos entrevistados, por meio do *yoga*, possibilitou o vínculo afetivo deles com a prática. Esse aspecto é destacado na fala de Montanha: “Mas a *yoga*, pode chover, pode tá doente, mas eu venho! Tem que ser algo muito, muito é... sério, importante pra me impedir de vir”. Desse modo, verifica-se a retribuição deles com o *yoga* pela constância de perseverar no autocuidado e por se disponibilizarem a fazer parte desta pesquisa.

O autocuidado é básico para a compreensão do nosso ser e de suas necessidades. A partir disso, nota-se que a conscientização da indissociabilidade humana é imprescindível. O foco em si mesmo é algo presente na fala de Golfinho. A prática, para ela, oferece um momento de “você ficar em você”, como uma forma de buscar a si, de estar presente para si mesmo, confirmando a referência ao autocuidado e, como citado, da conscientização corporal. O efeito se concretiza em sua forma de falar com tranquilidade e objetividade em seu tom, e sua busca pelo equilíbrio parece recorrente em sua fala, algo muito característico das práticas orientais. Acrescenta-se o resgate de si, que antes estava no mundo tumultuado para a harmonia, possibilitando uma escapada dos problemas e o consolo no *yoga*.

Essa sensação pode ser duradoura e associada à filosofia do *yoga*, uma vez que exercita a paciência e a serenidade. Em relação às mudanças relatadas, trazemos o relato de Águia: “Menina, é você sentir! Você sentir que muda, que muda tudo, que muda sua fala [...] quando eu conheci a *yoga* eu senti no meu corpo que

saía daqui: eu ia trabalhar mais tranquila, aconteceram vários problemas, eu consegui respirar e não explodir”. Entende-se que a prática do *yoga* proporciona um profundo autoconhecimento que é reconhecido por grande número dos entrevistados. Esse processo ocorre a partir do momento que o *yogi* se compreende como um ser integral e capta o crescimento como processo progressivo, no qual os erros fazem parte do aprendizado e do amadurecimento.

[...] a *yoga* traz muito que você é um ser íntegro, você é um ser inteiro, completo maravilhoso e em crescimento e... em processo diz também que o processo é progresso; e a gente tá mal hoje, mas é uma coisa que vai ajudar no nosso crescimento (ÁGUIA).

O *yoga* permite ao praticante perceber o seu estado no dia, promovendo o reconhecimento diário e auxiliando as atividades que surgem cotidianamente. Nessa perspectiva, Czeresnia (2003) revela que a meditação e o *yoga* contribuem para a autorreflexão dos praticantes, destacando a aplicabilidade desse conhecimento no cotidiano, no estilo de vida e nas relações sociais. Com isso, pode-se ter a compreensão holística do *yoga* que proporciona o entendimento da importância do “eu”; nas dificuldades, entende-se a relevância da investigação de nosso momento para saber como lidar com as dificuldades. O caso de Montanha é nítido:

Os resultados. Primeiro que... no ano que eu entrei pra *yoga*, eu passei na prova. Foi imediato o resultado, porque eu consegui o equilíbrio que eu precisava na hora da prova, e aí... foi o primeiro grande resultado foi isso: me acalmei, eu comecei a trabalhar essa questão da respiração, da concentração, então, o primeiro resultado imediato já foi uma sensação um pouco da minha ansiedade.

Esse é um exemplo do que a motiva a permanecer no *yoga*, corroborando inclusive noções anteriores dessa prática correlacionadas aos estudos. Nota-se que a completude perpassa pelas mais diversas áreas de vida do sujeito, pois transcende os aprendizados para as diversas relações. As relações também estão presentes no decorrer da prática, motivando a sociabilização em semelhança com outras práticas corporais. Como grande parte dos entrevistados está na fase do envelhecer, após a meia idade, esse elemento social é fundamental para a construção de vínculos. Sobre suas motivações para continuar, além do bem-estar contínuo, Montanha cita a criação de vínculos e as trocas de energia que ocorrem no ambiente.

O vínculo é elemento valorizado nas atividades físicas, em virtude de promover a integração social e resgatar da solidão, principalmente, os que estão no

processo de envelhecimento. A esse respeito, Salles (2011) confirma que as mulheres idosas praticantes de atividades físicas possuem melhor relação social quando comparadas ao grupo de mulheres sedentárias; isso porque as atividades permitem a criação de novos vínculos que estimulam a integração social. Assim, a sensação de fazer parte de um grupo é satisfatória e feliz, motivando a permanência e construindo o vínculo não apenas com as pessoas mas também com o meio.

A Guerreira é a única que apresenta essa característica quando indagada sobre a motivação de continuar no *yoga*. “Eu acho que a prática como um todo, o fato de a gente tá num grupo assim, eu me aposentei e assim tem muita troca, né?” (GUERREIRA). Desse modo, destaca que temos de nos relacionar e mostra como essa construção social é benéfica porque além de expandir as redes de comunicação interpessoal, possibilita o vínculo sensível do conhecer o outro. O vínculo sensível transcende as obrigações, visto que o ser sensível preocupa-se, prioritariamente, com a compreensão da inter-relação com os envolvidos e a construção dos sentimentos e da relação íntima de como cada ser numa mesma relação expressa sua personalidade.

Tal efeito possibilita o estímulo e o bem-estar com a prática elegida, devido também ao sentimento de acolhimento, de uma energia contagiante. Apesar de terem aulas seguidas, os professores sempre conversam, ao final, com os alunos. Do lado de fora do espaço, há trocas de conversas com colegas e/ou com a coordenadora do Núcleo, que geralmente disponibiliza um chá com biscoitos. Nessa simplicidade, vão se edificando elos, bem como se ampliando o desejo de participar, visto que os momentos sociais são relevantes para o conhecimento do grupo. No entanto, observa-se que alguns praticantes, ao final do *yoga*, saem apressadamente, devido a compromissos, seja com o trabalho, seja com familiares.

Identificamos, assim, as circunstâncias de construção da influência do *yoga* nos entrevistados, além de traçarmos o perfil de cada um. Isso se deu em virtude de considerarmos que a partir das motivações de início e permanência da prática consegue-se compreender o coletivo: semelhanças e diferenças. Nas motivações iniciais, há uma maior diferença em relação às de permanência, em virtude de o *yoga* permitir compreender os efeitos dessa prática de modo mais completo, contribuindo com cada sujeito a fim de que seu desejo seja satisfeito de forma a colher benefícios pela prática corporal. Ao ampliar o olhar de cada um, compreende-se que o *yoga* passa a ser uma escolha diária, em virtude de ela proporcionar a

constante sensação de bem-estar, fazendo o praticante reestruturar-se inclusive em momentos árdus.

Nesta seção foram destacados os inúmeros efeitos positivos do yoga na perspectiva dos yogis entrevistados. Nesse sentido, nota-se uma lacuna dos estudos da Educação Física, que necessita avançar sobre os conhecimentos advindos das PICs, de modo a diminuir a supervalorização de certas práticas corporais e difundir para a população a diversidade de práticas existentes. O yoga é regulamentado pelo Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), na mesma decisão judicial da dança e das artes marciais. Por isso, há debates que justificam que o yoga não consiste apenas em movimento de modalidade esportiva, ampliando-se para uma caminhada filosófica (ALMEIDA; MONTAGNER; GUTIERREZ, 2009).

Ao mesmo tempo, ressalta-se que lecionar sobre as PICs deveria ser uma preocupação dos cursos de graduação de Educação Física, uma vez que elas compreendem a totalidade do indivíduo, possibilitando o equilíbrio nos aspectos sociais, físicos e espirituais, bem como favorecendo a autoestima, o autoconhecimento, os relacionamentos, a flexibilidade, entre outros benefícios. Os cursos de Educação Física deveriam ensinar esses saberes em virtude de a graduação ser o espaço para desenvolver o conhecimento global do aluno que deve procurar se constituir profissionalmente por suas aproximações e curiosidades.

Logo, incitar a difusão das PICs e do yoga nos currículos de Educação Física torna-se imprescindível, considerando que corrobora a formação de profissionais que buscam se relacionar com seus alunos para a construção de vínculos e a compreensão de seus interesses subjetivos, rompendo a relação por meio de um objetivo específico, como, por exemplo, emagrecer. Práticas como essa amplificam o que hoje se entende por atuação profissional da Educação Física, requerendo deles um olhar de cuidado.



Corpo: Sentidos e Significados

3 O CORPO: SENTIDOS E SIGNIFICADOS

No desenhar desta seção, será abordada a diversidade de diálogos sobre o corpo, seu significado e importância para os *yogis*, os quais contribuem com seus relatos de percepção de si, antes e após a prática do *yoga* e corroboram a construção do “eu” de hoje. Ressaltamos o registro das percepções dos nossos quinze entrevistados, ficando nítidas suas impressões do mundo vivido, uma vez que “o percebido, é o que faz sentido para o sujeito que observa ou que diz algo” (MENDES, 2013, p. 19). Assim, refletimos sobre esse percebido do sujeito no que diz respeito à importância do *yoga* em suas vidas e como essa escolha reflete no corpo, seja pelos relatos próprios, seja pela exposição de situações partilhadas na entrevista.

Sob esse viés, reconhecemos a pluralidade cultural presente nos diálogos, visto que entrelaçamos conhecimentos de povos dos dois hemisférios do planeta, especificamente o Brasil e a Índia. É seguro compreender o processo histórico de reconhecimento do corpo e do povo desses dois países, relacionar as semelhanças e assimilar a fusão das diferenças. Para isso, é preciso refletir sobre o que é cultura:

A cultura é constituída pelo conjunto de textos produzidos pelo homem, não apenas construções da linguagem verbal, mas também, mitos, rituais, gestos, cantos, ritmos, jogos, entre outros. Os textos da cultura são considerados também, como sistemas comunicativos que obedecem às regras e normas preconizadas pela cultura vigente. O que não impede de culturas diferentes se comunicarem (MENDES, 2013, p. 40).

Para entender a comunicação entre diferentes culturas, vamos abordar separadamente os países, inicialmente. No Brasil, o corpo foi culturalmente construído pela miscigenação de hábitos, conceitos, simbolismo, relações; por isso, as compreensões são desiguais. Destaca-se a construção do corpo *uno*, que era a representação dos indígenas, atendendo a noção de existência e da liberdade corporal, principalmente. Já os africanos eram obrigados a ser submissos, sendo disciplinados e punidos (MENESES, 2010). Por fim, o europeu que, sendo “livre”, estava preso aos valores e à conduta moral, influenciado essencialmente pela igreja católica, carregando as restrições do corpo na Idade Média (RODRIGUES, 2013).

Nessa miscelânea, desenvolve-se o povo brasileiro. Como o europeu era o colonizador, foi dele que houve expoente influência da formação social. Nessa perspectiva, o corpo era submisso e disciplinado pela igreja; o desenvolvimento

científico racional estimulou o dualismo presente nos saberes de Descartes; a compreensão médica ressaltou os males do corpo, corroborando para a ênfase na doença e na medicalização; e, por último, o capitalismo difundiu um “corpo ideal” (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011; COURBIN; COURTINE; VIGARELLO, 2008). Em contrapartida, esses debates sobre o corpo não tiveram grandes destaques nas filosofias orientais,

Nas civilizações orientais, as relações do homem com sua corporalidade diferem das da civilização ocidental. Com base nas tradições místicas do pensamento oriental, a experiência do corpo é vista como a chave para a experiência do mundo e para a consciência da totalidade cósmica. O conhecimento do mundo baseia-se na intuição direta da natureza das coisas, numa relação com o mundo que envolve intensamente o homem como ser corporal e sensível (GONÇALVES, 1994, p. 16).

Na Índia, a filosofia oriental seguiu outros rumos e não vivenciou a descorporalização dos sujeitos. Os saberes filosóficos, populares e religiosos foram agregados, constituindo-se numa noção de corpo integrado e total. As camadas presentes no corpo (físico, emocional, espiritual, entre outras) não foram entendidas distanciadas, e sim no conjunto. De acordo com Nóbrega (2015a), as práticas orientais compreendem a confluência do corpo e da alma, assim, resultam em práticas que respeitam a complexidade humana e suas relações, perpetuando-as para o autoconhecimento do homem.

A colonização exploratória também aconteceu na Índia, sendo os ingleses os colonizadores. É bem verdade que a independência desse país é mais recente comparada à brasileira, em contrapartida, a Índia não necessitou abnegar seus saberes e culturas milenares. Isso se reflete na percepção de corpo de suas filosofias, inclusive do *yoga*.

Apesar de ambas as culturas possuírem compreensões distintas sobre o corpo e saúde, houve um período de fusão. Quando o *yoga* começa a ser ocidentalizado, há um período de hibridação da prática no Brasil. Com o tempo, a espiritualidade é retomada, conforme destaca Clemente (2011), auxiliando, inclusive, a disseminação de novas práticas corporais vinculadas à saúde.

Mas, o que é corpo? Como posso compreender quem eu sou de modo dissociado da expectativa social e refletir uma construção social do “eu”? Esse questionamento deve ser a realidade de muitos dos praticantes de *yoga*, em virtude de se emaranharem nas expectativas. O *yoga* pode oferecer influência sobre o

corpo? Essas são questões que almejamos discutir.

A compreensão dos praticantes de *yoga* sobre o corpo é característica fundamental deste trabalho. A partir desses discursos, consegue-se entender mais sobre os sujeitos envolvidos. A terminologia corpo pode ser entendida por meio de uma diversidade de saberes. Nesse sentido, caso se questionassem diferentes profissionais, cada um deles responderia o que é corpo com base em suas experiências. Isso se deve à subjetividade, sobre isso:

Temos uma perspectiva subjetiva apenas porque estamos no mundo – somos uma espécie de objeto, no sentido de organismos vivos. Assim, o espaço, para sujeitos incorporados, não pode ser pura invenção ou projeção de nossa mente: é o meio no qual existimos (MATTHEWS, 2010, p. 125-126).

Cada pessoa é um sujeito incorporado distinto. Por conseguinte, mesmo que duas pessoas passassem pelas mesmas vivências do mundo, ainda seriam díspares, considerando que cada uma percebe de um modo diferenciado. Ressalva-se que não iremos distinguir ou classificar as falas dos entrevistados em consonância com o tempo de prática, pois, compreendemos que o *yoga* requer saberes sobre seus princípios; ao mesmo tempo entende o processo educacional e respeita o desenvolvimento individual desigual. A prática está intimamente ligada ao processo de aprendizagem e é dependente da ânsia de estudo de seus praticantes. Por isso, iremos respeitar a individualidade de cada sujeito e a sua curiosidade em entender a filosofia do *yoga*.

A contribuição do *yoga* para a maioria dos entrevistados está relacionada à qualidade de vida. Nessa direção, os *yogis* procuram enfrentar o processo de envelhecimento e/ou de doença que, geralmente, vem carregado de estresse e ansiedade. Por isso, há interações essencialmente psicológicas que corroboram a percepção do corpo *uno*. Apesar disso, existem períodos transicionais em que ficam nítidos discursos ambíguos.

Apesar de compreender a diversidade das vozes, podemos identificar a estrutura das falas em três tópicos: o antes do *yoga*, a compreensão de corpo e as transformações no corpo. É importante destacar que alguns irão movimentar-se pelo *trio* e outros irão fundir o corpo ocidental com o corpo oriental.

Reconhecemos que o corpo é construído pela diversidade de elementos: experiências, emoções, relações, imagem, entre outros. Por essa razão, nosso foco

será nas aproximações com a compreensão de corpo fenomenológico com base em Merleau-Ponty (2015), considerando o modo de ser no mundo. As experiências do próprio corpo contemplam a presença no mundo e as relações imbricadas. Tatear esse corpo contribui para nos conduzir à vida. O corpo é fundamental, local onde estão escritas nossas marcas no mundo e onde escrevemos nossa história. Nota-se a importância do corpo para os *yogis* em virtude de muitos relatarem as influências benéficas construídas ao longo da prática.

Ao mesmo tempo, temos de questionar se, para eles, o yoga é uma prática corporal e/ou uma atividade física porque aparecem esses discursos nas entrevistas. Adotamos a compreensão do yoga como prática corporal. Em conformidade com Lazzarotti Filho *et al.* (2010, p. 25), “práticas corporais como elemento da cultura, manifestações culturais que se explicitam principalmente na dimensão corporal”. É nessa dimensão de expressão do corpo que vamos entender o yoga e construir as relações com o corpo.

A esse respeito, a entrevistada Árvore admite: “Eu sempre tive um cuidado, um zelo com meu corpo, certo?! Eu digo que praticar *yoga* foi até mais por uma questão mental”. Já Prancha demonstra preocupação: “Hoje, eu só faço *yoga*. Inclusive era até uma dúvida se *yoga* é considerado uma atividade física, mas acho que é, né?”. Isso nos conduz a investigar qual o lugar do corpo no yoga e que corpo será esse. Além de nos motivar a entender as compreensões dos entrevistados. É certo que cada um pensa de modo distinto e sente o reflexo no corpo de forma singular.

Nessa perspectiva, esta seção será desenvolvida em três tópicos, a saber: no primeiro tópico será destacado o corpo objeto: mecanicista, estético e medicalizado (saúde/doença), configurando a concepção anterior dos entrevistados sobre o corpo que reproduz o dualismo. No segundo tópico, será enfocado o corpo uno e integrado, uma única unidade de significado que apresenta os novos pensamentos dos *yogis* e *yoginis*. Por fim, no último tópico, identificaremos as colaborações do yoga para a construção e a importância de si, que compreende: autoconhecimento, concentração, foco em si e equilíbrio, postura e respiração.

3.1 O ANTES DO YOGA: OBJETO, ESTÉTICO E SAÚDE/DOENÇA

Nesta subseção, analisaremos o posicionamento de alguns praticantes,

como, por exemplo, Barco e Árvore, que possuem visões semelhantes às concepções sobre corpo apresentadas nas reflexões de René Descartes. Esse autor alegava a divisibilidade do corpo: o físico e a mente. Como realça Nóbrega (2005), Descartes apresentava a ciência e seu poder de identificar, ressaltando dualidades em suas compreensões como corpo e alma, conferindo a cada um o conhecimento racionalizado e dualista. A noção empregada por Descartes ainda é muito frequente em nossa sociedade. “O corpo se une mais estritamente à máquina, ao autômato ao qual se assemelha. Afirmava Descartes, no século XVII: ‘Suponho que o corpo seja apenas uma estátua ou uma máquina de terra que Deus forma para esse fim’” (MOULIN, 2008, p. 39).

O corpo repartido e instrumentalizado é uma afirmação infeliz, em virtude de conceber, por exemplo, a mão ser uma parte distinta do olho, os quais são distintos do psíquico. A esse respeito, Elias (1994) explica que a construção do indivíduo e da sociedade perpassa pelos saberes advindos de Descartes. Para Elias (1994), Descartes duvidava de seu organismo, mas acreditava fielmente na sua existência pelo pensar e pelo duvidar.

A partir da obra de Elias (1994), pode-se refletir o porquê de Descartes ter grande influência até os dias atuais, isso se deve ao fato de que, por meio de suas teorias, ele descentralizou a razão e o pensamento instituídos pelas organizações sociais a ponto de devolver ao sujeito o que lhe é próprio: sua razão. Reconhecendo a importância, mas apresentando avanços fenomenológicos, entendemos que o nosso corpo é um emaranhado de complexidades totalmente conectadas e interdependentes, inclusive com a razão.

Com base nessa corrente teórica, buscamos observar o espaço para relatarmos, prioritariamente, a concepção de corpo dos entrevistados em período anterior ao yoga. Com isso, poderemos identificar a capacidade do yoga em modificar os pensamentos. A imersão no mundo e os seus diversos entrelaçamentos com a vida inserem o corpo e aquilo que somos. Experimentar novas atividades é conduzir-se a novos aprendizados. Na condição de seres humanos, estamos em constante aprendizado. Por isso, buscamos recuperar informações; por sua vez, os entrevistados conseguiram dialogar sobre como era a compreensão de corpo deles anteriormente à prática do yoga.

Relembramos que a cultura viabiliza nossos saberes e nossa identidade em comum, expressando os nossos valores e ressaltando a singularidade de cada *yogi*.

Cada um dos entrevistados experienciou, durante sua trajetória de vida, fatos diferentes que se refletem nas concepções atuais, elementos que corroboram ainda mais para enriquecer a diversidade dos olhares sobre o yoga.

Muitos elementos de nossa construção refletem o cartesianismo ou o dualismo, desse modo, essa questão pode ser organizada nas unidades de significado: objeto (mecanicista), estético e saúde/doença, que apontam uma vertente dual e mecânica do corpo que é utilizada com um objetivo, por isso objeto. Identifica-se o realce na finalidade e não no ser.

Nos relatos dos entrevistados sobre o corpo antes do yoga sobressaem as unidades que podem ser compreendidas assim: o corpo objeto é instrumento para estar presente no mundo; o corpo estético é a feição com que se apresenta ao mundo e o corpo em saúde/doença é como se entendem os sinais apresentados pelo seu corpo. Nesse caso, é necessário ponderar sobre as questões que reforçam o senso do corpo como objeto. As influências sociais refletem-se na construção do “eu”, mas a expansão das divergências expressa-se no corpo como objeto. O corpo é um meio para se expressar no mundo, é uma ideia ainda forte socialmente.

Segundo Gleyse (2018), a instrumentalização do corpo está associada ao racionalismo, quanto mais racional procura-se ser, maior a probabilidade de distanciar-se das variáveis sociais. Isso porque diversas instituições reforçam o lógico e até o supervalorizam. A luta de mudar essa noção é fortalecida na cultura e no conhecimento em transformação, contudo, requer tempo para permitir o aflorar dos diferentes saberes.

Encontramos distintas compreensões cartesianas para o corpo nesta pesquisa. Isso repercute, por exemplo, no ser de Barco, que relatou: “Antes do *yoga* eu percebia mais como um... uma questão mecânica, como um instrumento mecânico, onde cada parte era meio que isolada (...)”. Sabe-se que a biomecânica faz parte do sujeito, mas não se pode reduzirmos o ser a esse aspecto. A mecanicidade do corpo é muitas vezes refletida nas atitudes cotidianas, pois se nota o esquecimento da valorização do sujeito frente aos questionamentos da vida. O viver requer pressa e constrói a compreensão de que somos apenas um instrumento para realizar as atividades, apontando numa supervalorização da biomecânica.

O sair da situação é o resgate mental, compreendido por outra entrevistada, em virtude de ela realizar outras práticas corporais. Então, o yoga era a busca pelo equilíbrio emocional. “Hmm... não! Eu sempre tive um cuidado, um zelo com meu

corpo, certo?! Eu digo que praticar *yoga* foi até mais por uma questão mental” (ÁRVORE). Como já focalizado, há uma concepção dual de corpo em falas de Árvore. Subentende-se que a entrevistada acreditava no conhecimento do corpo a partir desta perspectiva: enfatizando a motivação não por um viés corporal e, sim, pelo emocional/psicológico em virtude da depressão. É interessante compreender o porquê da desvinculação da mente com o corpo, considerando outras práticas que Árvore pratica, como ciclismo e pilates, principalmente o ciclismo deve remeter mais ao corpo, na concepção da entrevistada.

A atividade de ciclismo promove aceleração da frequência cardíaca, sudorese e movimentos mais rápidos, supomos, assim, que esses sinais mais visíveis trazem a noção de prática corporal para Árvore. Em contrapartida, o *yoga* requer movimentos lentos, concentração e o encontro consigo. Desse modo, Árvore pode vincular mais à construção da mente. A totalidade do corpo impede a divisibilidade, o *yoga* permite o desenvolvimento do corpo e promove no *yogi* reflexos positivos, seja na aparência, seja no funcionamento biológico, seja no equilíbrio emocional e espiritual. O *yoga* é uma prática complexa, integrada e objetiva o desenvolvimento por inteiro, como defende Clemente (2011).

Em compensação, o sujeito reverbera símbolos ao se expressar no mundo, além de apontar a valorização do corpo. Para Nóbrega (2015b, p. 75), “é dessa maneira que se compreende o simbolismo do corpo, não como representação, ocupando o lugar do outro, mas como sendo expressivo por sua inserção num sistema de equivalências não convencional, na coesão do corpo [...]”. A dimensão do corpo não se limita a determinado lugar de ação e, de modo pontual, são justamente as inferências da intencionalidade de realizar-se no mundo.

Com os entrevistados, compreende-se, também, a divisibilidade do corpo como corriqueiro, em virtude de discurso como o de Pinça: “O meu corpo é a mente, né?! É a gente em cima dele, a mente e o corpo você num é nada sem ele!”. Essa visão remonta, indubitavelmente, à mecanicidade e, apesar do tempo de prática, esse dualismo é tão impregnado culturalmente nele que há uma naturalização do dualismo: corpo e mente.

Desse modo, buscamos entender a indivisibilidade do ser, a unicidade de existir e de permitir o experienciar. O corpo é a nossa experiência sensível. Com o corpo, construímos nossas realidades, uma relação em um tempo, um espaço e no contato com o outro. A conexão acontece na inteireza do sujeito. Por isso, é

imprescindível cogitar como aconteciam as relações do “eu” durante o período anterior ao yoga, visando observar uma possível subestima da importância do existir. Nesse sentido, a percepção de se reconhecer, antes da prática do yoga era dificultada pela própria negação do existir. Como nos relata a Peixe: “Eu esquecia até que eu existia”. A negação de si impede o desenvolvimento pessoal, reforçando uma construção de submissão do sujeito.

Ao submeter-se ao ritmo frenético, acontece a docilidade da pessoa que, de modo acelerado, acumula muitos afazeres, resultando na estagnação ou no declínio próprio. Isso se deve pela valorização de fatores externos, enquanto o viver depende da existência das percepções, do outro e do meio. Wellausen (2006), ao abordar conceitos de Foucault sobre poder e docilidade, notabiliza esta última como parte de uma relação que resulta no adestramento dócil, sendo um meio mecânico e passivo. Os elementos de uniformização abandonam a atividade que é própria do corpo, por isso é crucial compreender a completude e a autonomia. Nessa perspectiva, Anjos (1998, p. 19), ao discutir acerca dos poderes das palavras sobre o corpo, destaca: “A docilização é o primeiro passo para que o poder possa engendrar a normalização dos corpos. Alcançado esse intento, criamos dispositivos subjetivos ‘institucionais’ para ‘vender’ imagens padrões, medidas e comportamentos corporais”.

Em virtude de a redução da autonomia conduzir ao desconhecimento de si e de suas relações, em contrapartida, destacamos que a fenomenologia e o *yoga* resgatam a importância do ser frente às coisas. A entrevistada Águia relatou que a busca pelo yoga estava associada ao fim de um relacionamento amoroso, em suas palavras: “O famoso meu mundo caiu... Fim de relacionamentos, né?”. Além disso, ela ressalta que o yoga gera confiança pelo autoconhecimento: “Não te obriga a acreditar no que as outras pessoas dizem, você é capaz de tirar suas próprias conclusões”, ou seja o yoga reitera a autonomia própria dos sujeitos.

Nessa concepção, a autonomia é fundamental para respeitar a singularidade de cada ser. A autora Moulin (2008) salienta que a autonomia não deve gerar a solidão e o individualismo, pois, no século XX, a atenção à singularidade da pessoa encarnada tornou-se a solidão, sendo momento de retornar vínculos sociais e, também, com os corpos, fazer interação com o mundo.

O corpo faz reclamações quando sente todas essas perdas, por isso, sensações e sentimentos em constância devem ser entendidos. O corpo e suas sensações estavam presentes no relato de entrevistados sobre a compreensão de

corpo antes do yoga. A entrevistada Águia compartilha esse sentimento: “Cansada (gargalhada) eu fico muito cansada”. O cansaço exaustivo reforça uma condição de submissão, como se estivesse presa àquela situação. Águia afirma ainda que o yoga é um tempo que se ganha, pois possibilita ampliar a relação do sujeito consigo.

O *yoga* reflete-se na busca por lembrar quem se é. Na descoberta da promoção desse encontro, essa prática é um dos meios para permitir a expansão dos saberes. A esse respeito, Guerreira acrescenta:

Olha é... Na verdade, assim eu naquela vida louca né? Então, assim, quando você é... tá nesse ritmo de trabalho, de... nessa correria da vida, é impressionante, assim, é como se, é como você tivesse vendada. E você não percebe e realmente, assim, quando você começa a fazer alguma prática, a *yoga*, a meditação, é como se te clareasse, assim, você começa a ter percepção mesmo de tudo; assim, aos poucos também, não é uma coisa assim! É aos poucos. Eu sempre venho e minhas experiências, assim, são sempre muito boas (GUERREIRA).

O yoga permite uma nova percepção de si. Com isso, as vendas vão caindo aos poucos no chão e o reconhecimento começa a aparecer. Nóbrega (2015b, p. 58) apresenta a importância de ampliar a percepção “[...] apagar a linha divisória entre o corpo e o espírito. Nesse sentido, não seria mais possível recorrer aos postulados da consciência, pois isso seria restabelecer a dicotomia corpo e alma”. A prática provoca o ressurgimento da autonomia e da valorização de si, é a exploração pelo meu local no mundo. É o processo de redescoberta, de desfazer os dualismos e a fragmentação do corpo que foram construídos pela cultura e receberam influências do cartesianismo. Assim, poder olhar para outra direção torna possível a ampliação do ser.

Outra unidade de significado que compreendemos nas entrevistas está relacionada ao padrão de beleza, ao apresentar uma preocupação corporal, contudo, com ênfase na aparência do corpo. Ou seja, esses entrevistados anunciam como sinônimo o corpo e a aparência. No entanto, sabe-se que a aparência é a materialização do corpo no mundo, em outras palavras, a parte que é visível aos nossos olhos e aos de outrem, não podendo ser semelhante ao significado de corpo, uma vez que remete à complexidade e à construção da totalidade do ser no mundo. O corpo e a existência extrapolam fragmentações e valorizações superficiais. Nessa direção, Bernard (2016, p. 102), ao tecer comentários sobre o corpo na fenomenologia, comenta “o corpo é sentiente sensível, o que implica que é ao mesmo tempo parte do mundo e o que lhe dá uma existência”. Ou seja, há

unificação do ser com o meio em que vive.

Essa imbricação necessária conduz as pessoas a supervalorizarem a aparência na busca pelo “corpo ideal”, visto que o nosso mundo capitalista e fragmentário produz a difusão de padrões. O que seria esse corpo ideal? O enaltecimento da aparência torna superficial as relações e estimula o consumismo. Vejamos a reflexão de Nóbrega (2010):

A aparência relaciona-se com as imagens de corpo, preocupação com o visual. A manutenção relaciona-se com as rotinas de adequação aos valores e padrões de consumo divulgados pelas próprias imagens. A aparência e manutenção são categorias que se retroalimentam na lógica fantasiosa do consumo (NÓBREGA, 2010, p. 23).

Alguns entrevistados revelam em seus discursos a preocupação com o social, como se encaixam nesse contexto que requer um modelo ideal para vivenciá-lo de forma integrada com o meio, como nos relata a entrevistada Prancha:

Sim, sim, sim, acho que era mais a parte física mesmo, estética de ele tá, vamos dizer assim, dentro do padrão que a gente vê de não ser um corpo gordo, sei lá, de ser dentro daquele padrão da moda e tal. Mas depois isso, foi se desmanchando, né? Porque é muito mais do que isso.

É nítida a preocupação com o visual, como Prancha afirma a questão do padrão da moda. Matematicamente, moda é a maior frequência com que algo se repete, portanto, pode-se inferir que o padrão da moda, nesse caso, é o padrão que a pessoa aparenta na sociedade. No entanto, a moda desenvolve-se em um tempo e espaço, fazendo parte de uma construção cultural.

A moda foi se tornando explícita quando a revolução industrial possibilitou a reprodutibilidade técnica de seus produtos, a reprodução em série do mesmo produto. De fato, a moda é filha direta da aceleração do capitalismo industrial. [...]. Por isso mesmo, era na moda que a veemência da imaginação moderna encontrava refúgio (SANTAELLA, 2004, p. 117).

O capitalismo movimenta os padrões de beleza ideais, fazendo da moda o percussor das regras estéticas da temporada. Assim, revela uma preocupação exacerbada com a percepção do outro. Sobre essa proclamação do corpo, Aguiar (2000) discursa que em nossa sociedade é a lógica interna do consumo e das imagens visuais que constroem a percepção do corpo.

Desse modo, o meio que dita é também aquele que julga a adequação do corpo, fazendo se sobressair o que Foucault denominou de biopoder. Esse termo é

indispensável para o desenvolvimento do capitalismo que, com o poder organizado, encontra formas de manejar o corpo, configurando-o como uma estratégia política (CASTRO, 2004). Com base no biopoder, pretende-se modificar o corpo do outro, criando regras de submissão ao mundo por meio de modos de viver e de se apresentar.

Nesse contexto, a influência da mídia abriga responsabilidades, pois perpetua em seus canais e formas um único modo de aceitação da aparência. No que se refere a esta pesquisa, a entrevistada Prancha ainda reforça esse caráter quando indica um receio do “corpo gordo”. Isso por compreender que na sociedade não há uma aceitação dessa aparência. Ou seja, o excesso de gordura é reconhecido como semelhante à infelicidade.

Assistimos a uma padronização da aparência como modeladora do indivíduo, em virtude de uma concepção midiática de estética corroborada pela sociedade. Por isso, convém investigar a compreensão por estética. Pelo senso comum, entende-se estética igualmente relacionada à beleza (aparência harmoniosa). Na fenomenologia, o mundo vivido é crucial para a construção do belo, ao mesmo tempo que é necessário duvidar do que é dito belo. Pela singularidade do sujeito, cada um tem uma percepção de beleza.

O âmbito da estética, naquele que é o seu sentido convencional, encontra-se arredado da reflexão merleau-pontiana. Merleau-Ponty não pretende constituir uma estética, nem visa o estético enquanto tal: os seus textos dispensam qualquer referência às categorias estéticas, nunca mencionando o belo, o sublime, o gosto, ou a caracterização do objeto e da experiência estéticos. O que encontramos é, no interior de uma ontologia que se faz na dinâmica da vida de toda a realidade, uma *estésica*. A primazia atribuída à experiência do corpo estende-se a uma profunda reflexão sobre o papel dos sentidos, da sensorialidade e da própria sensibilidade (MATOS DIAS, 2002, p. 345).

O *estésico* não é o ser belo, a visão amplia-se para compreender o belo no campo da estesiologia. Nessa perspectiva, é relevante o sentir, visto que é indubitável a realidade do significado para promover a sensibilidade do ser e, conseqüentemente, fazê-lo sentir. Em consonância com Nóbrega (2010) o corpo e o movimento estabelecem a linguagem sensível, que permite a experiência estética e amplia as operações expressivas.

No entanto, nota-se que o midiático evoca o estético como sinônimo de belo que é destacado pela sociedade, como pode ser comprovado na fala da entrevistada Montanha que, mesmo ao renegar “essa vaidade” instituída pelo modelo imposto de

beleza, tem atitudes contrárias ao seu gosto pessoal para manter-se em aceitação.

Olha, é... eu sempre tive essa percepção. Eu cheguei a fazer um pouco de musculação, existe um momento você é muito nova, você vai passar por isso aí, existe um momento que você começa realmente a perceber que as coisas não tão bem. Embora não tenha toda essa vaidade, mas eu percebia que eu precisava dar uma melhorada, então antes de vir pra yoga eu andei praticando musculação não é uma coisa que eu goste, mas eu precisava pra fortalecer músculos essas coisas todas. Então, o que eu percebia antes era mais uma questão estética, meu corpo como uma questão estética de tá durinha é... então era assim que eu percebia antes (MONTANHA).

Com o relato de Montanha, nota-se que a musculação, mesmo não sendo a atividade de gosto, ressalta a necessidade de “dar uma melhorada”. Desse modo para a entrevistada, essa atividade está relacionada com a aparência. Isso realça o aspecto cultural em que Montanha se insere, o hábito de se sentir valorizada nesse meio e nesse período. Ou seja, vive-se em função do que o outro acha da aparência. Quando se quer fugir dessa construção, mesmo assim, permanecemos nela porque somos seres sensíveis ao outro. Nota-se a ambiguidade na fala de Montanha, quando ela, ao passo que renega a estética, também a considera importante, a ponto de buscar estar “durinha”.

Os estereótipos da beleza, as regras capazes de garantir a saúde corporal e as diversas técnicas disponíveis para que cada um administre a metamorfose adequada de sua imagem são continuamente difundidos e servem como referência estética. As solicitações contemporâneas para que os indivíduos modifiquem a sua aparência, na tentativa de se adaptar aos padrões midiáticos, envolvem as pessoas culto ao corpo – uma das grandes expressões humanas da atualidade (COUTO, 2000, p. 135).

É assim que se reforça uma “ditadura do corpo”, que só se valoriza a aparência: a mídia difunde e dita, mas é o povo que admite a aparência do outro. Esse fator faz retomar as questões de Foucault (1999) de disciplina, submissão, vigilância e punição do corpo, remodeladas para a época e o tempo do povo brasileiro.

Talvez seja necessário indagar como essas ações acontecem. A disciplina é a busca do próprio sujeito que se submete ao modelo ideal de beleza, a vigilância é a sociedade que julga de modo desumano o outro e, por fim, resulta na punição ao desequilíbrio daquele que está ou se sente fora dos ideais impostos. Tais fatores motivam as transformações da aparência, que podem coagir a realização de atividades que podem não oferecer prazer. O preço da transformação da aparência pode ser ainda maior, indo ao encontro da intervenção cirúrgica. Como nos

comunica Criança:

Vamos dizer assim...ao longo desse tempo eu já quis muito ter um corpo diferente, quis ser alta, quis... enfim, ter outras formas. Com o tempo também ele vai se modificando: eu era muito magrinha, eu fui ganhando peso, já não consegui perder. Para meu corpo, meus seios são muito grandes, numa época quis fazer plástica, mas não tenho coragem. E depois eu vi que a gente tem que amar seu corpo do jeito que ele é (CRIANÇA).

A insatisfação com a aparência pode ser incentivada pelo capitalismo de mercado que necessita manter a rotatividade econômica ao custo de materializar as pessoas. Em contrapartida, o amadurecimento faz considerar a importância de satisfazer-se com o seu próprio “eu”, renegando as imposições externas e dando voz à liberdade pessoal. Também se constata que Criança sinaliza as transformações da aparência em virtude do envelhecimento. A esse respeito, Le Breton (2012) anuncia que é o outro quem identifica que envelhecemos ao reconhecer os vestígios de ser velho. O processo de envelhecimento é intensificado pelas mudanças visíveis da aparência, que ocasionam incômodo, evidenciados por algumas das mulheres entrevistadas. A aparência não foi realçada nos discursos masculinos desta pesquisa.

Percebem-se, assim, a cobrança e as responsabilidades impostas às mulheres, que crescem desde meninas aprendendo os valores morais e as cobranças éticas do ser feminino. Por isso, é mais frequente para as mulheres desmentir a idade, repelir os sintomas da velhice e se opor ao processo de envelhecimento. É a preocupação de ser velho que inunda as mulheres a partir da meia-idade, quando a juventude não lhes parece amiga. Algumas mulheres podem não se importar, mas a maioria procura alternativas para se manter como um ser belo. Como evidencia uma das entrevistadas:

Quando a gente é jovem, a gente se acha o máximo, né? E eu era, tinha um corpo bonitim, todo bonitinho e de repente ele começou a modificar, a crescer pros lados e aí a gente começa a se preocupar, né? Há 30, 40 anos atrás num se pensava em nada disso, e eu pesava na época 44 quilos, fui crescendo, crescendo cheguei a 80. E isso me preocupava muito. Aí eu comecei a pensar nas atividades físicas principalmente e, realmente, eu baixei. Hoje, não dá mais pra chegar 44, né? Mas eu tô de uma maneira que eu aceito, porque se for emagrecer mais, eu vô ficar mais veinha ainda, então do jeito que tá, tá ótimo... (CORREDORA).

É enfático o envelhecer, as escolhas tidas como inerentes a esse processo. Segundo Pessoa (2018, p. 14), “para a maior parte das pessoas, principalmente

ocidentais, envelhecer é entregar-se lentamente ao luto, e esquecer-se daquilo que dava mais prazer na vida, até obter apenas um controle moderado sobre si”. Nessa direção, devem ser propiciados debates apontando que a velhice não retira o sentimento de se encaixar na sociedade pertencente, por isso, o modelo padrão para o velho é remodelado com o objetivo de não ser o que se é. As entrevistadas buscam realizar as práticas de cuidado na velhice com o intuito de serem aceitas pela comunidade.

Retomando agora a última unidade de significado, nota-se a noção de corpo relacionado à saúde. Nesse caso, a preocupação não é com a aparência, mas como o corpo e a saúde se fundem por meio do yoga. A compreensão de corpo dos entrevistados antes do yoga, analisado neste estudo, constrói-se pela vivência de uma doença. O sintoma, o incômodo constante são elementos que estimulam a investigação, nesses casos, a médica. O corpo sendo reduzido a sinais fisiológicos alterados, assemelhando-se, nos discursos, com a concepção de saúde do sujeito.

Eu era mais pesada, né? Mais pesada. E, assim, não fazia atividade nenhuma, né? Eu não tinha essa prática, o máximo que eu fazia era caminhar e eu caminhava pela manhã cedo, pronto. E fiz um período, também, assim, curto, na piscina de hidroginástica, mas foi justamente quando eu estava na busca de... de saúde, não estava bem, com as taxas todas altas. Tava na busca de saber que é que eu tinha, então, tava indo a médico, médico de coração, achava que era mais coisa cardíaca do que no, nunca imaginei que fosse ser um câncer, nunca nem passou pela cabeça (CAMELO).

Nesse trecho, pode-se identificar que o conceito de corpo saudável muito se assemelha com o de ausência de doença. É a dor que busca apagar o sujeito, “A dor parece tão fundamente cravada no corpo que abolir radicalmente a consciência parecia, durante muito tempo, o meio mais simples para neutralizá-la” (MOULIN, 2008, p. 45). Desse modo, são as alterações sentidas no corpo que promovem a busca por melhorar. Podemos observar que a identificação do câncer é desestruturador para Camelo. É o câncer que retoma suas preocupações com o corpo e com a saúde, pois é na doença que se percebe a necessidade de se envolver consigo. O yoga é inicialmente sua terapia para saber se reerguer da doença. A esse respeito, estudos como o de Harder, Parlour e Jenkins (2012) apontam que a prática auxilia na redução do estresse e na terapia complementar de pacientes com câncer de mama.

É lógico que o câncer e o tratamento da pessoa com a doença é

desgastante, por diversos motivos – emocional, aparência, medicamentos, terapias, sintomas colaterais, entre outros –, no entanto, a percepção de corpo para outros praticantes ainda considera a compreensão do corpo doente.

É... eu no meu sistema de trabalho ao dia a dia eu subia bastante escada e no término do dia eu não conseguia dormir direito, dormia com o travesseiro entre as pernas. Para me levantar de manhã, era muito sério meu problema com dormência no braço e no próprio pescoço (PINÇA).

Os sintomas identificados por Pinça e Camelo provocaram o cuidado para consigo, devido à percepção de corpo visto como doente. Em virtude de ambos fazerem esse relato nessa questão motivadora reforça a visão de um corpo biológico que só é foco de atenção ao prejudicar o sujeito. Esse é um conhecimento que se sobressai nas faculdades, resultando em centros especializados nas dores rebeldes que propõem uma gama de tratamentos que reflete diversas posições teóricas (MOULIN, 2008).

Lotus, nosso primeiro entrevistado, resume bem todos os discursos encontrados neste tópico sobre a concepção do corpo anterior à prática do yoga.

Uma percepção superbaixa, uma pequena, é uma percepção voltada para a educação popular, as pressões externas, de você ter uma vida social, certa vida social, consumir certos tipos de alimento e você enxergar no outro algo de semelhante e enxergar, também, é como se fosse a objetificação do corpo tanto seu como do próximo (LOTUS).

Com isso, ele define com maior simplicidade ao relatar “uma percepção superbaixa”. Ao mesmo tempo, amplia esse compreender antecedente, visto que cita algumas de suas ocupações na construção do corpo e apresenta, ainda, a relevância da cultura ao considerar a educação popular e a vida social, bem como a percepção do outro e de instituições na condição de pressão externa.

Integra-se ao discurso a objetificação do corpo, apontando um desdobrar, atual de abranger o corpo em totalidade. Por seu turno, o yoga permite mutações nesse parecer prévio de encorajar o encontro consigo, a união, a conscientização a partir de uma percepção ampla de construção do corpo. Verifica-se, assim, a transformação de conceber o corpo com base em discursos, como o da entrevistada a seguir:

Eu acho que a gente dava um pouco menos, a gente dá um pouco menos não de importância, mas a gente não... eu não parava para pensar. Olha pra mim, eu preciso saber tô com uma postura errada, estou com uma postura certa, tô respirando bem ou mal. E a yoga faz isso, você fala: puxa,

ela tá pedindo uma coisa que eu não tô conseguindo. Então, eu preciso ir mais naquilo ali, porque minha respiração não tá boa, é conscientização mesmo que eu acho que eu não tinha como eu tenho hoje (GOLFINHO).

Depreende-se, assim, que é a redescoberta de novas trajetórias que redirecionam os *yogis* na partida dessas unidades de significado. É com a conscientização e a percepção distintas que o yoga os orienta a novos caminhos de acesso, os quais serão debatidos no tópico a seguir.

3.2 COMPREENDENDO O CORPO

A seguir, buscaremos apreciar os diálogos sobre o que é ser corpo, seu significado e a importância do corpo para o entrevistado. Sendo construídas as comunicações com referenciais que permitem a inter-relação. Neste estudo, é determinado o corpo próprio para compreensão, sem contrapô-lo ao corpo anônimo e ou objetivado na ciência, como levantado por Moulin (2008). Nosso destaque é para o registro das reverberações do corpo após o início da prática do yoga a partir da percepção dos *yogis*. Com isso, pretende-se confirmar que a prática corporal altera a concepção de seus praticantes, em virtude de a experiência vivida ser fundamental para a contribuição da construção do corpo. Esse corpo inacabado é transformado constantemente. Por isso, são notórias as remodelações das unidades de significado registradas. Por estarmos em constante modificação, vivenciamos distintas experiências, como se confirma a seguir.

O corpo vai se modificando e vai adquirindo significados novos mediante as experiências que vão ocorrendo e, é através dos nossos gestos que somos capazes de expressar muitos desses símbolos e esconder outros, formando, portanto, a linguagem do corpo: o corpo está sempre se reorganizando (MENDES, 2013, p. 37).

As compreensões atuais dos entrevistados retomam o corpo em sua totalidade e complexidade, estreitando caminhos com a expressão, o emocional, o transcendental, o enérgico e o bem-estar. Como afirma Águia:

Ah, é aquela coisa bem, né? Mas é real, muito, tipo: que meu corpo é meu templo, meu corpo é a minha casa, meu corpo é o todo. E aí, na minha visão, o corpo é... é... mais, porque meu corpo, eu sei que é o meu espírito, é a minha transcendência, é a minha... é a minha união com o todo (ÁGUIA).

Nesse processo, devemos lembrar que o ser está em processo de transição e é singular. Por isso, veremos diversas expressões e avanços, alguns similares ao apresentado, compreendendo o corpo de forma mais global e una. A diversidade de diálogos corrobora para que algumas unidades de significado anteriores estejam em consonância com o saber fenomenológico sobre o corpo. Por isso, é singular tornar manifesto esses discursos e identificar suas progressões. Quando nos deparamos com o pensamento de Merleau-Ponty (2015), identificamos que as operações científicas não trazem uma transformação irracional, visto que se encontra a intencionalidade. Não se verifica a perspectiva reducionista, cartesiana e fechada. A esse respeito, destacamos o processo de aprendizagem, que deve respeitar o ritmo ímpar dos envolvidos, sendo crucial na pesquisa fenomenológica.

Ao mesmo tempo, salienta-se que não há como decifrar plenamente os indivíduos envolvidos. O sopro do desenrolar pode ser apenas uma saída mais prática e/ou franca para prosseguir com a entrevista. Esse acontecimento é marcado na fala de Lotus: “A importância? Vou entender isso como uma pergunta mais prática. Então, a importância do meu corpo, ela é da locomoção, do acesso e [...] de outras realizações tanto sociais como naturais”.

Defendemos a impossibilidade de captar a essência dos entrevistados por um único trecho, uma vez que os depoimentos são mais complexos do que a própria argumentação. O segmento exposto demonstra a impregnação de uma cultura ocidental racional e concisa. A praticidade é instituída em nossas experiências, tanto que existe um ditado popular que diz “o tempo é ouro”, consolidando o pensamento de que a rapidez é legítima no seio cultural. Ao mesmo tempo, revela uma noção dualista, o que configura que o processo de compreensão do corpo holístico expresso no yoga está em construção nos praticantes, como se revela na concepção de Corredora: “Meu corpo é complemento do resto, o corpo, alma é por aí”. A dualidade dos termos corpo e alma não existe, visto que não são contrárias. Sincronicamente, é real a noção de continuidade entre alma e corpo, sendo estes complementares.

A elaboração de um discurso do corpo na qualidade de padrão de beleza também é minimizada. Apresenta avanços concretos a negação da importância do modelo de corpo idealizado sendo comutado para o sentimento de se estar bem.

O meu corpo pra mim... é... esteticamente eu não sou muito vaidosa não. Eu não pratico a *yoga* com o objetivo de ter um corpo melhor, mais bonito ou

qualquer coisa parecida. É por uma necessidade. Eu acho que [...] você tem que tá bem com seu corpo. Mesmo eu não tendo essa vaidade toda de querer tá saradona, eu preciso tá bem com esse corpo. Então a *yoga* me ajuda nisso também, em manter. Eu... eu ir... como é que se diz? é... em paz com meu corpo. Eu não, não gosto dessa coisa de musculação, de ficar musculosa, mas eu também gost... eu quero tá bem. Eu tomo vitaminas, eu tomo colágeno por causa da idade, né? Você precisa tratar a questão de pele, flacidez. Então, eu foco mais nisso, nessa questão de ter uma estrutura corporal boa, saudável. É isso, então, isso pra mim é... eu preciso desse corpo e trato desse corpo, ele é importante para mim e, por isso, eu cuido dele (MONTANHA).

A relação de necessidade na descrição de Montanha é confusa, visto que pontua claramente o período de transição para outras áreas. Nesse trecho, renega a vaidade ao passo que sinaliza algumas relevâncias da aparência e, também, mistura a associação do corpo com a saúde e com o bem-estar.

O *yoga* não prioriza a autoimagem porque estaria promovendo um padrão. A concepção dessa prática busca o transcender e, por isso, desassocia-se dos valores egoicos. Aguiar (2003) confirma esse pensamento:

No *Yoga* construímos um caminho que realiza sua culminância com a 'morte' e a transcendência de muitos dos atributos egóicos de auto imagem, apegos, desejos e paixões. No entanto, para que ele se realize, é necessária uma dedicação apaixonada ao próprio caminho (AGUIAR, 2003, p. 33).

A dedicação aliada ao prazer se faz necessária para a constante motivação do praticante em achar o próprio caminho. Sobre o transcender, que é um termo fundamental da busca dos *yogis*, este está associado à união com o ser supremo. Desse modo, o sujeito experiencia a ambiguidade do imanente e do transcendente. Na fenomenologia, Merleau-Ponty discute o conceito de transcendência, que é destacado por Dupond (2010), ao abordar que se trata da abertura do sujeito para o mundo, ao mesmo tempo que é imbricada a opacidade do mundo. As semelhanças abordadas no *yoga* e na fenomenologia apontam para um corpo total que amplia o sentido de ser interligado ao corpo e ao tempo. No que diz respeito às novas percepções do *yoga* no corpo, podemos enfatizar o posicionamento a seguir:

É, então, a prática do *yoga* começa realmente depois de quando você enrola o tapetinho ali e faz. E essa questão também de transmutar, né? Nessa parte mais sutil, é importante. Não cheguei lá ainda, poucas vezes, especialmente durante a meditação, mas acho que é isso mesmo (PRANCHIA).

Ao observar os elementos que ela conhece do *yoga*, há uma partilha sobre o

transmutar, sinalizando um saber, uma vivência, um caminho e um desejo. O transmutar é outra denominação que Prancha utiliza para o termo transcender, percebendo, desse modo, uma complexidade do corpo e o interesse da entrevistada de se aproximar cada vez mais.

Ao retomar as noções relacionadas à totalidade do corpo, evidenciamos a fala da entrevistada Criança ao expressa-se: “E a aparência, às vezes as pessoas julgam a gente pela aparência, mas o corpo é nossa casa, é meio que nossa fortaleza. Então, por isso que a gente tem que cuidar do corpo, né?”, deixando subentendido que não podemos nos incomodar com o julgamento de valor, essa confiança é reforçada no yoga por meio do autoconhecimento.

Sobre a percepção de Montanha, devem-se considerar elementos constitutivos das inter-relações: a cultura, o tempo e o espaço. Cabe, ainda, discutir acerca da influência dos elementos na relação de perceber o mundo, as sucessões germinadas por cada vivência a fim de refletir o mundo percebido desses *yogis*, as impressões e inscrições no mundo, a sensibilidade de estar disposto a compreender as variabilidades do viver. Sobre a concepção de mundo, tendo como base a fenomenologia, Nóbrega (2010) afirma:

[...] o mundo percebido não é uma soma de objetos; o sujeito que percebe não é uma consciência que interpreta, decifra ou ordena a matéria sensível; toda consciência é perceptiva, depende da temporalidade e da cultura [...] a percepção não oferece verdades, mas presenças (NÓBREGA, 2010, p. 69).

O processo de *autopoiese* considera a capacidade de o ser estar sempre em reconstrução, apontando avanços ou regressões através do mundo vivido e percebido. De acordo com Nóbrega (2010, p. 63), “Considerar o corpo como um sistema *autopoiético* é reconhecê-lo como fenômeno que não se reduz à causalidade linear; é considerar ainda que o ser humano não é um ser determinado, mas uma criação contínua”. Esse fator é relevante para a experiência do praticante que em constante auto-organização se insere no processo educativo circular do yoga. Sob essa ótica, convém abordar o envelhecimento por compreendermos a sua condição de ser corpo e as inúmeras auto-organizações vivenciadas, apesar de se acreditar nas inúmeras perdas do ser idoso, os procedimentos acompanham essa trajetória.

Montanha, em sua fala, tratou dessa inquietação ao constatar a flacidez e a necessidade do saudável. A velhice escreve no corpo suas marcas, fazendo do

idoso repleto de diversas experiências e conhecimentos. Quanto ao biológico e a aparência, estes são modificados com esse processo de envelhecimento.

Bom, o corpo é... a gente precisa dele, né? pra vida, pra continuar, pra andar, pra, pra ser, né? pra existir e tem essa importância. E a gente, assim, conforme vai passando a idade, a gente vai vendo que se a gente não preservar, a gente vai perdendo isso que é, realmente perdendo forças, sabe? A gente... tem coisa que você fazia que agora você não consegue mais e é o teu corpo, né?, que precisa! E você vai vendo que você precisa tá com ele em forma pra poder esticar isso o máximo possível, né!? Essa consciência corporal mesmo de cê ter o seu corpo, para você ter ele para viver bem até quando Deus quiser (GOLFINHO).

A busca por esclarecer as dificuldades enfrentadas no ser velho aponta a precisão do cuidado com o termo “preservar”. Em conformidade com Merleau-Ponty (2015), o corpo é próprio do ser humano unido ao mundo vivido. As nossas escolhas sobre o viver se espelham nos resultados de quem somos. Saber lidar com as fases da vida repercute na totalidade do viver, nessa direção, compreender momentos e experiências é relevante para a consciência corporal.

O corpo e seus vínculos são imensidão. Para tanto, a conexão com o cosmo é uma crença presente no yoga. A atenção plena proporciona aos praticantes uma conexão mais profunda consigo, criando elo com forças universais. Ao mesmo tempo, permite o desconectar com preocupações e atividade terrenas, viabilizando a paz interior.

Nesse processo, o yoga enfatiza a consciência corporal, facilitando as inter-relações em virtude de elevar o próprio praticante na união com o restante da natureza. O yoga determina um modo diferente e mais global de entender o corpo. A esse respeito, Cadeira esclarece: “O corpo pra mim eu acho que ele é meu universo, certo? E com ele eu preciso ter equilíbrio total. Cabeça e corpo tem de tá bem equilibrado pra ter uma qualidade de vida melhor”. Apesar de identificarmos ainda a dualidade corpo e mente como elementos distintos, observamos outras percepções sobre o corpo em sua fala, como, por exemplo, a convicção do corpo e do universo demonstra uma percepção mais aguçada do corpo, visto que o equilíbrio deve ser total para além do material, realçado pelo caráter de unidade presente no yoga. Nesse sentido, Iyengar (2007, p. 219) acrescenta que:

O propósito original do *Yoga* sempre esteve diretamente conectado ao aspecto espiritual da existência humana, ao que chamamos de religare palavra em latim na qual se baseia a palavra religião, e que designa justamente este processo de religar o homem a um aspecto divino da

existência. Este processo de realização da própria realidade transcendente – que se constitui enquanto objetivo supremo do *Yoga* se traduz, na prática, em um processo de busca do praticante pela própria transcendência do ego, que segundo os princípios filosóficos do *Yoga* é um dos aspectos da consciência que nos torna sempre sujeitos individuais separados do mundo na qual estamos imersos.

O religar do homem é explorar o seu existencialismo, indo além dos conflitos: eu e o mundo e eu e o outro. Em consonância com Aguiar (2003), o religar está relacionado com o sagrado da vida (independentemente da crença) e isso constitui o caminho da espiritualidade do praticante de yoga, colaborando com o sujeito no autoconhecimento para que possa administrar as adversidades.

O objetivo é fundir todas as intersubjetividades e as relações do sujeito, por meio das quais ele se expressa ao utilizar e estimular a consciência. O yoga permite o aguçar dos sentidos e o reverberar deles no corpo. Mendes (2013, p. 36) destaca, ao refletir sobre corpo, que “Corpos que se expressam fazendo aflorar as diversidades de sentidos criadas a partir do movimento”. O movimento expresso e realizado no yoga suscita a descoberta e a exploração do mundo simbólico, dos sentidos e dos significados.

Por isso, os *yogis* e *yoginis* buscam e se motivam a fazer o yoga, numa constante descoberta que promove a buscar pelo bem-estar a partir do encontro consigo. Árvore compartilha desse anseio ao afirmar que: “Bem, nosso corpo é tudo, é nosso veículo, né? O corpo é nosso meio de condução nessa vida aqui, então eu procuro me sentir bem dentro do meu corpo”. No yoga, o entendimento sobre sentimentos da inteireza do ser pode ser redistribuído em camadas, entre elas: instintos, sentimento do eu fiz, sentimento do eu faço, sentimento do eu existo e, por fim, da mente subliminar (CLEMENTE, 2011). Isso é reafirmado pelos próprios participantes:

Meu corpo? Ele é, é, é... O que eu sou, então? Cada vez que eu dou atenção ao meu corpo e toda vida que eu cuido do meu corpo, é, é... eu tenho um retorno automaticamente na questão subjetiva, na questão sentimental, na questão das emoções, na questão do comportamento. Então, o que que eu posso concluir com isso? Que você se preocupar com seu corpo e ter uma visão próxima do seu corpo implica diretamente na sua percepção de vida, na sua qualidade de vida na sua é, é nos seus propósitos, né? Você fica preparado pros seus propósitos, eu acredito que seja isso meu corpo, expressão (LOTUS).

Essas implicações das diversas camadas de corpo no yoga viabilizam o que é denominado de transcendental. As camadas possuem funções específicas de

relação do corpo, que, por sua vez, possui a transcendência, o estágio mais difícil de ser alcançado. As camadas são seis e uma delas viabiliza o que podemos denominar de campo das emoções. Sob essa ótica, Gato admite encontrar no yoga o despertar de suas emoções: “Eu acho que ele significa, assim, muita emoção, eu acho que meu corpo é muito emocional, sabe? Acho que é por isso que eu me dou tão bem com essas coisas”. De acordo com Gato, ela é marcada pelo emocional. Compreende-se que as emoções são seus escritos primeiros no mundo.

Em relação à camada transcendência, Águia faz o seguinte relato:

Ah, é aquela coisa bem, né? Mas é real muito, tipo, que meu corpo é meu templo, meu corpo é a minha casa, meu corpo é o todo. E aí, na minha visão, o corpo é, é mais, porque meu corpo, eu sei que é o meu espírito, é a minha transcendência, é a minha... é a minha união com o todo.

Nessa união das camadas citadas é que advém toda a forma de expressão no mundo, que adentra em novos espaços desconhecidos, como, por exemplo, do inconsciente; a *yogini* passa a reconhecer suas impressões no mundo e a valorizar suas expressões, na busca pelo conhecer e pelo compreender quem se é. A seguir, traremos o ponto de vista de Peixe:

O meu corpo é minha identidade, até a forma como eu me expresso, né? Ele tem a ver com a minha mente com... até inconscientemente quando eu cruzo os braços é porque eu tô fechada para o mundo, quando eu sorrio é porque eu estou aberta, né?, pra novas experiências. E quando eu medito é como se eu estivesse mergulhando no meu interior.

O corpo não é o possuir, mas o ser. A entrevistada Peixe destaca a definição do corpo como identidade e assegura a expressão em consonância com o seu “eu”, ao seu sentimento de pertencimento a si. Transparecendo as intencionalidades do sujeito no modo de expressar-se, tais intenções são construídas e perpetuadas pelo corpo mesmo quando submersas do consciente. É a intencionalidade que intensifica o agir, promovendo sentido para o corpo em movimento. Sobre o corpo:

[...] na vida e a partir das ações, em torno do movimento desse corpo. Considerando o corpo em movimento, vê-se melhor como ele habita o espaço (e também o tempo), porque o movimento não se contenta em submeter-se ao espaço e ao tempo, ele os assume ativamente, [retoma-os em sua significação original] (MERLEAU-PONTY, 2015, p. 149).

O movimento é a expansão da ação do corpo, a partir dele, identificam-se as características da unicidade do ser. Cada um tem a sua maneira de movimentar-se,

visto que, ao se expressar no mundo, deixa-se o registro nele. Essa expressão corporal é importante para vincular o homem à sua subjetividade. Não se pode perceber o corpo do outro em movimento tal como se é, o observador tem uma noção particular do fato.

Tal realidade é porque a trajetória é particular. O corpo tem sua forma de interpretar o mundo e de fazer-se ativo nele. O yoga possui vários termos que entremeiam o corpo. Nessa entrevista, observam-se essas aproximações:

O corpo é a morada, né, da minha energia, assim então -hoje- eu tento deixar ele o mais cuidado possível porque como ele tá carregando a minha energia, os meus pensamentos, né, o meu..., a minha força vital, né?! Então, eu tento cuidar dele de uma forma saudável. Então eu acho que é isso (PRANCHA).

Além desses termos, podemos refletir a partir do discurso de Prancha a definição do corpo como morada e, também, a necessidade do cuidar. No corpo como residência de nossa estadia na terra, há evasão do pensamento que se tem do corpo. Quando se associa o corpo enquanto morada não há um dualismo, mas sinaliza a necessidade de introspecção e autoconhecimento. Sob esse viés, as autoras francesas Bertherat e Bernstein (2010) afirmam expressivamente a conexão do corpo e da casa quando abordam a antiginástica:

Nesse instante, esteja você onde estiver, há uma casa com o seu nome. Você é o único proprietário, mas faz tempo que perdeu as chaves. Por isso, fica de fora, só vendo a fachada. Não chega a morar nela. Essa casa, teto que abriga suas mais recônditas e reprimidas lembranças, é o seu corpo (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010, p. 1).

Nessa conexão, podem emergir diversos questionamentos, como, por exemplo, se o corpo é a nossa casa, por que não estamos dentro? É justamente um convite ao autoconhecimento, de tomar posse do que lhe é direito: venha, adentre no seu corpo! Saiba o que lhe é benéfico e o que lhe incomoda, reflita sobre você e, assim, encontrará as chaves. As nossas praticantes apresentam-se como proprietárias e reconhecem ser esse corpo, conforme pode ser evidenciado nas falas a seguir.

A minha morada assim, né? É tudo, assim. É... eu procuro cuidar, assim, eu procuro ter percepção, assim, porque o corpo fala muito, né? Assim, eu tenho muita preocupação com essas coisas da escuta do corpo, da percepção do corpo, mas, assim, mais nesse nível de bem-estar mesmo (GUERREIRA).

O que é meu corpo pra mim? É a minha casa. Significa o lugar aonde eu vou morar enquanto eu existir. Então, eu preciso cuidar dele enquanto eu tiver vida (BARCO).

Nessa perspectiva, a compreensão dos entrevistados é da unicidade do corpo, compartilhando o ser e a necessidade do cuidado para o viver. O corpo é residência, é o seu *habitat*, o qual determina a existência na Terra. Em convergência ainda com as entrevistadas, Bertherat e Bernstein (2010, p. 3) declaram: “Nosso corpo somos nós. É nossa única realidade perceptível. Não se opõe à nossa inteligência, sentimentos e alma”. Sob essa ótica, reconhecer o corpo como morada é identificá-lo como íntegro. Quando os entrevistados alegam a necessidade do cuidado com o corpo, isso pode ser considerado sob diversos vieses. Como já abordado anteriormente, há uma preocupação de se realizar na vida e, por isso, encontrar-se em sua essência.

É muito importante a gente ter essa percepção assim pra gente cuidar, né? Dessa, dessa, desse tesouro, né? Porque senão, se a gente não se cuida é... um dos medos, é um medo que eu tenho de trabalhar, é essa coisa assim de ter alguma coisa limitante. Você tá entendendo? É uma morte e vida, eu tenho medo disso, então, assim eu acho que você se cuidando... algumas coisas fogem do seu controle, mas... (GUERREIRA).

Conforme os relatos, notamos que o sofrimento pode ser desestruturante, por isso, os entrevistados apostam nas práticas de cuidado. No yoga, é visível a centralidade no sujeito. Ademais, a prática, por ser holística, oportuniza o conhecer. Nessa visão, o yoga articula novos saberes que favorecem o equilíbrio e o desenvolvimento do corpo. Ou seja, a educação no, pelo e para o corpo acontece, preparando o praticante para os entraves do mundo.

Por isso, a maioria das pessoas participantes desta pesquisa ficou surpresa com o seguinte questionamento: qual a importância do seu corpo? Às vezes, não havia uma resposta de imediato, visto que, ao olhar dos entrevistados, era algo óbvio demais. Pinça, aos risos, comenta: “É o dia a dia, é minha sobrevivência”. Esse sobreviver significa ser algo necessário à existência. Ele responsabiliza o yoga pelas melhorias alcançadas, ao mesmo tempo que afirma precisar ampliar as compreensões que tem de corpo. A esse respeito, Águia responde:

Bicha, toda (risos), toda importância! Se eu não me cuidar, se não cuidar tanto do meu corpo quanto da minha mente, que faz parte do meu corpo, eu me desequilibro. E aí é uma cadeia: eu desequilibro quem tá passando por mim, por mais que eu não fale com essa pessoa na forma de olhar, de sentir,

de sorrir ou não, sabe?

O reconhecimento do significado do corpo soma-se à condecoração de sua importância. A aproximação com o corpo fenomenológico da existencialidade do ser pode ser evidenciada nas falas descritas, as experiências – nesses casos – partem do próprio yoga e da realidade exclusiva do ser vivente que valoriza a credibilidade dessa prática em suas vidas concedendo o grau de importância pela influência positiva que vivenciam. De acordo com Peixe: “Meu corpo, eu considero que é um invólucro, não é? Mas como eu sou espírita, eu considero que eu preciso cuidar muito desse corpo é... porque ele tem uma relação com o espiritual”.

A experiência inigualável é retratada na fala de Peixe, visto que apresenta a necessidade de posicionar sua religião. Assim, deixa incontestável as interferências de outras vivências na percepção de cada um. Recorda-se que não só o yoga mas também o sujeito integral (biocultural) são fundamentais para ocasionar a nova forma de perceber esse mundo. Com a intenção de compreender o que é biocultural, Mendes (2013, p. 38) explica: “O homem é considerado um ser biocultural, sendo totalmente biológico e totalmente cultural, pois tudo o que é humano possui ligação com a vida”, ou seja, é impossível separar o sujeito do mundo vivido visto que ele está imerso na sua realidade.

Logo, observa-se o inevitável: saber como, especificamente, o yoga contribuiu na construção e nas mudanças dos *yogis*. Para isso, reservamos o último tópico que aborda mais uma reflexão acerca do quem eu sou no mundo da experiência, do outro e das percepções.

3.3 O YOGA E AS TRANSFORMAÇÕES NO CORPO

O yoga possui seus poderes, seus efeitos de fazer reverberar em seus praticantes uma nova percepção da construção de si, e também das mudanças no corpo que acontecem pela anuência. Ampliar a percepção dos *yogis* é uma proposta do yoga que, a partir da atenção plena, conduz à meditação.

Proporcionar uma reflexão de si e de suas interações com o meio, suas reações e seus reflexos são elementos que cuidadosamente o *yogi* pode aperfeiçoar, de acordo com sua disponibilidade de se aprofundar no mundo do yoga. Esses elementos são abordados por Árvore: “Ah, construiu sim. É... constrói dentro

da filosofia do *yoga*, porque o *yoga* não é só uma prática é também uma filosofia, então, faz você realmente repensar uma série de coisas”. Isso porque o *yoga* tem uma filosofia inerente que estimula a reconsideração de suas atitudes para a edificação de um mundo melhor.

O reflexo da filosofia da prática corporal contempla o corpo, mas não é do corpo, visto que ele tem suas peculiaridades, sendo pluridimensional, complexo e sábio. Toda essa amplitude não pode ser encerrada em um pensamento. Nosso objetivo é captar no depoimento dos entrevistados a visão do corpo operador de afetos, qualidades, saberes, palavras, exercício, entre outros elementos, por meio dessa prática. Como, por exemplo:

O *yoga* me ajudou a construir essa pessoa que eu tô me tornando hoje, assim, uma pessoa mais serena, mais calma. As pessoas que convivem comigo percebem já essa diferença. Mudei muita coisa, como falei pra você: a postura, o jeito de falar, até o tom da minha voz, gritava, falava alto; eu já tô mais comedida, digamos assim (MONTANHA).

A entrevistada Montanha relata sua reconstrução sob as influências do *yoga*, ao perceber que essas transformações a enriqueceram e a motivam a permanecer praticante. As mudanças refletem-se no novo jeito de ser, repercutindo na percepção dos outros que com ela convivem. Podemos falar também que há uma redescoberta de si. Nesse sentido, Camelo expõe “Eu acho que através do autoconhecimento, porque eu começo a me conhecer, né?”.

Assim, é marcado nas falas o poder de se descobrir, de conquistar diariamente quem se é através do *yoga*. As unidades de significado nos diálogos para as duas perguntas já explicadas são autoconhecimento, concentração, foco em si e equilíbrio, postura e respiração. Todos os discursos apresentam uma característica positiva e processual. Sobre isso, Nóbrega (2015b, p. 315) enfatiza que “O progresso como fatalidade ou simplesmente a convicção de que as invenções dos homens são imediata e inevitavelmente compatíveis com a vida humana [...]”. Não buscamos neste estudo protagonizar o progresso, mas a percepção que os voluntários da pesquisa relatam sobre o crescimento pessoal. Outro relato que merece destaque é de Peixe: “Integralmente, eu acho que a *yoga*, ela... ela deu essa dimensão a mais, mais de consciência, de corporeidade, de estar comigo mesma que isso não é culpa: eu ficar comigo mesma. É uma forma de melhorar a mim mesma e o meio em que eu vivo”.

Desse modo, a percepção integral das transformações do yoga no corpo é reforçada para proporcionar um bem-estar, a fim de valorizar o seu próprio ser. Isso não renega a existência do outro, mas permite uma não culpabilização por ser quem se é, de modo a assumir a sua individualidade, retomar a satisfação de ser quem se é. Peixe recupera o termo corporeidade, mas o que isso significa?

A corporeidade é um discurso sobre a forma do corpo humano e a inseparabilidade de processos mentais e corporais, cuja origem podemos encontrar na filosofia medieval, sobretudo no pensamento do filósofo Duns Scot e que é atualizada pela Fenomenologia e por alguns estudiosos das Ciências Cognitivas. Em Merleau-Ponty, o conceito corporeidade considera a realidade do corpo para além das dicotomias corpo e mente, sujeito e objeto, natureza e cultura (NÓBREGA, 2006, p. 61).

Nos estudos de Merleau-Ponty, os saberes estão construídos a partir do mundo vivido, o qual, por si só, admite diversas afinidades com a construção do corpo, rompendo oposições. Sabe-se que Merleau-Ponty acredita na corporeidade vivida, incorporada pelo cultural, pelo histórico, pelas linguagens e pelos sentidos, os quais amplificam a vivência do corpo. Ou seja, o existencialismo é o estudo das essências, as essências do ser na existência.

No yoga, a corporeidade é unida com a estrutura ontológica ou o princípio espiritual, os quais são relacionados aos fenômenos e significados para a vivência da autorrealização (AGUIAR, 2000). A corporeidade possibilita a renovação do que se vivencia frequentemente. Considerando como a pessoa se sente, há reflexos diferenciados na prática do yoga. Como se confirma no relato:

Há mudanças, né? Nós não somos os mesmos seres humanos todos os dias, né? Temos elevações nos melhores dias: é assim aquele de concentração e de coisas que eu não sei dizer chega a ser momentos de prazer, realmente, de você sentir a liberação; acredito que de uma maneira leiga, uma liberação de endorfinas. E outros dias não, já é como se fosse... é você se volta realmente para você, para seu ser... como você tá se sentindo, se você quer realizar o que você vem realizando, o que você tá fazendo da sua vida, você passa a refletir bastante. E tem outros dias que a prática, ela é como se fosse uma atividade física realmente uma caminhada, um trote ou até um levantamento, uma musculação leve que às vezes eu faço em casa com pesos limitados. Então a yoga pra mim tem esses três aspectos durante a aula. Essas três formas (LOTUS).

Observa-se que diariamente nossas sensações são distintas, refletindo em nossas percepções das experiências vividas. Por isso, Lotus sobleva as questões relacionadas ao afeto, sentimentos, sensações, relações, apontando que, de acordo com as necessidades, ele vivencia um yoga diferente, indicando uma volatilidade do

que se quer diariamente.

Sobre as essências na existência, é óbvia a inconstância das nossas experiências. Cada desafio sucede de formas diferentes, mesmo quando se busca unificar. Na percepção de rotina, pode-se presumir que todas as coisas acontecem de modo igual cotidianamente, mas há sempre uma renovação. O mesmo ocorre em nosso corpo. A pesquisadora Nóbrega (2010) destaca a reorganização e a auto-organização do corpo por meio do próprio corpo e de sua estrutura perceptiva, as quais estabelecem novas perspectivas. Essas percepções nem sempre são conectadas pelo observador, pois as renovações não estão explícitas.

O yoga auxilia nas metamorfoses constantes, permitindo que a percepção subjetiva seja interpretada, não negando os sentidos e símbolos. É assim que Cadeira constata a mudança: “Ué, eu acho é... que um equilíbrio melhor comigo mesmo e com universo”. O yoga faz com que o praticante, em meio às reestruturações, consiga estar em equilíbrio. Como aborda Gil (2004, p. 109), “o corpo preenche a consciência com sua plasticidade e continuidade próprias”. O *yogi* assimila a maleabilidade e consegue perseverar, como podemos identificar nesta pesquisa.

Isso é resumido por Pinça quando diz que: “contribui... para dar continuidade no dia a dia, não parar, entendeu?”. Com isso, observamos o incessante esforço por estar mais íntimo e consciente de si, compreendendo as linguagens por meio da corporeidade. Outro relato significativo é o de Criança:

É uma ferramenta que eu busco pra exatamente, pra construir minha identidade, relacionar com outras práticas da alimentação, de hábitos também do meu dia a dia em relação à natureza, à maneira de... tudo, os hábitos de comportamento mesmo, né? Não dá para você vir fazer o *yoga* e, também, tá com outros comportamentos em relação a drogas, vamos dizer assim. Eu nunca fumei, por exemplo, mas em relação a tanta coisa! Eu acho que quem tá aqui é porque tá no, cultiva outras práticas já, então, isso só reforça a você ter mais cuidado com a alimentação, com seu corpo, outras atividades físicas pra complementar, né? (CRIANÇA).

Nesse processo de conscientização, observa-se que o *yoga*, ao promover uma conexão mais estreita, desemboca em novas escolhas de práticas, cultivando nesses atos, o cuidado que, por sua vez, implica a responsabilidade consigo, como, por exemplo, estar em relacionamentos que permitam a sua liberdade pessoal. Esse é um cuidado para manter o zelo pela natureza íntima, a base na qual a pessoa se constrói.

Construção de quem eu sou! E o *yoga*, ele contribui de uma forma de você se satisfazer com sua própria presença. Você não tem mais aquela necessidade mais se entregar. Aí eu tô só, eu só vou tá feliz se eu tiver vários amigos, se tiver relacionamento x, se eu me aproximar... Como o *yoga* te proporciona essa abertura do eu, essa percepção de si de fechar os olhos e não ceder aos pensamentos repetitivos, então, o *yoga* impacta diretamente nisso. Você vê: eu não me coloco mais em amizades doentes, pensamentos repetitivos, isso é como te colocasse diretamente você no seu foco de vida, o que você quer, teu propósito (LOTUS).

A concentração do *yogi* não é para negar a importância do outro, mas para valorizar em cada ser o seu “eu” particular. Até porque somos seres sociais e estamos sensíveis às relações, conforme mostra Aguiar (2000), o *yoga* permite o se implicar com as questões do outro, vejamos:

Os seres humanos constroem o seu mundo a partir de laços afetivos. A nossa constituição ontológica revela a atitude de cuidado quando colocamos atenção, desvelo, mostramos interesse e até nos preocupamos com alguém que é importante para nós (AGUIAR, 2000, p. 97).

Inclusive pelo próprio *yoga-sutra* há a preocupação de melhorar para reverberar no mundo uma energia positiva, fazendo escolhas coerentes e bondosas. Sobre a importância do outro na nossa existência, a fenomenologia discorre: “Só sentimos que existimos depois de já ter entrado em contato com os outros, e nossa reflexão é sempre um retorno a nós mesmos que, aliás, deve muito à nossa frequência do outro” (MERLEAU-PONTY, 2004, p. 48). É a percepção que temos do outro que comprova nossa existência, em virtude de sermos seres sociais.

No entanto, o outro, no nosso contexto social, pode interagir proporcionando no praticante sensações de inferioridade, de insuficiência, pensamentos negativos, entre outros fatores. O capitalismo e o individualismo exercem cobranças excessivas, por vezes, estimulando o aparecimento de depressão, ansiedade e estresse.

O *yoga* pode permitir que o *yogi*, com base no autoconhecimento, saiba se centralizar na vida, com o objetivo de não se afundar em relações controversas ao bem-estar próprio. Isso porque o *yoga* pode proporcionar o direcionamento de nossas escolhas e de como iremos agir frente às situações adversas. De acordo com Silva (2009, p. 21), “O controle de nossas respostas emocionais, de nossas funções orgânicas depende de um aprendizado que pode ser proporcionado por este sistema e que muito ajuda os que o aprendem”. Assim, verificamos que o *yoga*

auxilia nessas questões, o que pode ser comprovado pelo que diz Águia: “E aí quando eu conheci a yoga, eu senti no meu corpo que eu saía daqui: eu ia trabalhar mais tranquila, aconteceu vários problemas, eu conseguia respirar e não explodir”, pois há a energização pessoal e a capacidade de expandirmos o meio e as situações.

O reconhecer de suas qualidades, seu tempo e seu espaço conduzem os praticantes a refletir sobre quem ele é no mundo, ampliando a perspectiva das próprias capacidades. A procura por compreender os passos do yoga permite aos praticantes vivenciá-lo para além do momento da prática. Abordando a concepção de ser no mundo, atentamos para a afirmação a seguir.

É, eu acho que é um exercício de melhora assim de quem eu sou hoje, né? Especialmente, nas questões assim de... ah, não sei como é que eu falo, mas de ética, não sei se é essa a palavra. *De seguir os valores?* É, os valores, né? São de ter uma comunicação mais positiva de levar em consideração o poder mesmo da nossa mente nas atitudes diárias, né?, do pensamento positivo, é... os valores, né?, nessa parte mesmo da moral, do amor eu acho que contribui muito assim pro, pro... Marly até no curso de férias, eu não sei se você chegou a fazer, ela passou pelos oito passos do yoga sutra de Patanjali que tem, né?, isso, bem, bem, bem fincado. Principalmente nesses, assim, mais raízes, né?, de sustentação que eu achei muito legal. Aí, assim, eu, eu até ouvi uma vez uma moça aqui que já é praticante há muito tempo que eu me identifiquei muito com a fala dela quando ela falou que a prática começa mesmo depois da prática, né?! Que aí você vai... é praticar a não violência, não... É, então, a prática do yoga começa realmente depois de quando você enrola o tapetinho ali e faz. E essa questão também de transmutar, né?, nessa parte mais sutil, é importante não cheguei lá ainda, poucas vezes especialmente durante a meditação, mas acho que é isso mesmo (PRANCHA).

Assim, os saberes do yoga incentivam uma transformação, um contínuo aperfeiçoamento com o objetivo de que cada um possa exalar o melhor de si para o mundo. Na fenomenologia, pode-se inferir que a corporeidade nunca está só, pois existe a correlação com o outro que se define por intercorporeidade. Na relação desses saberes referentes ao yoga e à fenomenologia, pode-se enfatizar: ao praticar o yoga, eu o faço para além da prática em si, pois o triângulo da vida se constitui a partir do indivíduo, do outro e do ambiente (AGUIAR, 2003). Isso reverbera necessariamente na constituição do ser, no qual energeticamente estamos influenciando em nossas relações. Na fenomenologia, a similaridade dessa compreensão se constitui do sujeito, do outro e do mundo vivido. A esse respeito, Nóbrega (2018, p. 14) constata:

A corporeidade também é formada pela percepção do outro, ou seja, pela

intercorporeidade. Trata-se de uma copercepção do mundo e também de uma dimensão libidinal do esquema corporal, posto que mobiliza o desejo e o simbolismo do corpo.

O yoga não é uma prática corporal simples de realizar, apesar disso, amplia o conhecimento sobre o corpo frente a outras práticas da Educação Física, em virtude de abordar conhecimentos que buscam a mudança interna, de a pessoa ser a diferença na sociedade. Como prática educativa, Barbosa (2005, p. 133) sugere aos professores de Educação Física: “E ainda tentar fazer com que cada aluno entenda a questão social do corpo e se sinta bem com o seu, cuidando deste e respeitando seus limites”. A relevância da Educação Física não é a produção de um corpo nos padrões, mas de autoconhecimento de si, as implicações sociais e as reverberações proporcionadas pelo corpo. É exatamente nessa questão que observamos o vínculo mais efetivo e amplo proporcionado pelos saberes da Educação Física, do corpo e do yoga.

Nessa perspectiva, Gata comenta: “Partindo do *yoga*, ahh... mudou tudo na minha vida, eu me sinto assim mais segura, mais forte, mais determinada, mais tudo. *Coisa boa!* Mais tudo mesmo, a *yoga* é tudo na minha vida: é a minha saúde, é tudo, sabe?”. O processo de autoconhecimento oportuniza a autopercepção e a copercepção (a influência do outro sobre a percepção) desse processo que é gradativo e gratificante, como se observou nas falas das *yoginis*.

Na conquista gradativa de ser um praticante de yoga, há considerações relevantes para a construção de quem se é. Nesse processo, o se desfazer de sentimentos ruins, ou de doenças por meio de uma prática corporal é visto como uma vitória. Podemos perceber isso na fala de Guerreira:

É, é um conjunto de coisas né? E assim com certeza é... A percepção que eu tenho é que tá me tornando uma pessoa menos ansiosa e pra mim isso é muito importante. Porque a ansiedade ela, as pessoas pensam que isso é bobagem, mas assim ela desencadeia muita coisa. *Verdade*. Então assim, ela contribuiu muito.

A relevância do yoga nesses casos citados apresenta o controle de atitudes desenfreadas com o intuito de atingir o equilíbrio. Como complementa Guerreira:

Agora, eu percebi muito, assim, no psicológico em termos de cabeça assim. Eu tinha muita... um pensamento muito acelerado, uma confusão mental muito grande, eu tinha dificuldade para dormir, né? Eu tinha... Até mesmo assim é... Elaborar melhor as ideias com essa coisa do pensamento acelerado, era como se eu, assim, não conseguia falar no tempo que eu

pensava. Então, tô conseguindo, mas, assim... Eu acho que isso aí melhorou.

Essas melhorias relacionadas ao psicossocial, a exemplo de estresse, depressão e ansiedade, são benefícios considerados típicos do yoga. No estudo de Vorkapic e Rangé (2011), que se centra no transtorno de ansiedade, os autores consideram que grande parte das pesquisas analisadas (revisão de literatura) relata o efeito positivo do yoga na redução dos níveis de estresse e ansiedade. Eles concluem que as técnicas do yoga apontam impactos realistas na saúde mental e no emocional.

Ademais, suas transformações são mais abrangentes. O entrevistado Pinça é sucinto ao observar as mudanças: “Não dores, estresse”, salientando que o estresse foi reduzido e que as dores presentes em sua vida antes do yoga não existem mais. A ênfase na redução da dor nos praticantes de *yoga* é analisada por Villemure, Čeko, Cotton e Bushnell (2014), que apresentam a regulação de dor nos praticantes de *yoga* norte-americanos por meio de estratégias cognitivas a partir da consciência interoceptiva, por isso, a tolerância a dor.

Assim, nota-se que o *yoga* promove mudanças no corpo, afetando e corroborando as necessidades particulares de cada praticante. Nesse sentido, outros entrevistados apontaram conquistas em elementos característicos dos *ásanas*: equilíbrio, flexibilidade e torção, esse último não foi reiterado nos discursos da pesquisa. Já os outros dois foram mais frequentes, como podemos averiguar.

O que eu percebi é... A mobilidade, né?, eu tenho mais flexibilidade com meu corpo é... algum... uma certa modelagem, também é... uma questão de... devido à flexibilidade, eu tenho a sensação que eu tenho um pouco mais de cintura do que eu tinha antes. [...]. Mesmo dentro dessa sutileza toda de praticar *Yoga* para me sentir bem, simplesmente para me sentir bem (MONTANHA).

Mais é... mais flexibilidade, né?, mais, assim, a gente consegue se alongar mais, um pouquinho mais de resistência: em perna pra cima segurar. Ah... equilíbrio que eu acho que é a que... é o *yoga* traz muito isso que, né? Os exercícios que a gente normalmente não faz em outro canto, né? *Yoga* faz você se sentir, quando você fecha, eu percebo... assim, que eu achava que eu podia fechar o olho e ficar em equilíbrio, eu não posso! Você percebe que o corpo precisa tá olhando para alguma coisa. Então, essas conscientizações pequenas que o *yoga* traz e que... fez toda a diferença pra mim (GOLFINHO).

A questão da flexibilidade, eu já venho percebendo que tá melhorando (BARCO).

Esses depoimentos confirmam a melhora das chamadas capacidades físicas por meio da prática do yoga, apresentando que esses progressos estão conectados à proposta do conscientizar-se do yoga.

Na pesquisa de Cardoso e Oliveira (2012), destaca-se a interferência do *yoga* na manutenção do equilíbrio em idosos. Desse modo, o yoga, ao possibilitar um desenvolvimento da mobilidade, evidencia uma maior flexibilidade e mais equilíbrio, somando-se às transformações já expostas.

Deve sobressair, também, a postura foco do yoga. Apesar de se ter uma preocupação de como realizar cada *ásana*, deve-se atentar para as sutilezas de cada posição. A maioria dos *ásanas* requer uma postura ereta, promovendo um crescimento de estatura do *yogi*, alongando as costas e a coluna. Esses detalhes, aos poucos, vão mudando hábitos posturais, como se afirma a seguir:

Notei, e o engraçado é que outras pessoas também notaram. Meu irmão que falava, como agora eu tô mais assídua faz há mais de 2 anos, ele fala: tu tá mais alta! [...]. Acho que essas são as principais mudanças: de postura, né? Hoje eu sempre procuro ficar mais alinhada, antes era muito mais largada e eu acho que pernas e abdômen (PRANCHA).

Observa-se que a entrevistada também aponta outras mudanças que envolvem as pernas e o abdômen, percebendo um torneado dessas estruturas. Outro elemento peculiar do yoga é a respiração, que está presente em todos os momentos da aula, inclusive, possui técnicas específicas. A respiração influencia em aspectos da vida, como realça Camelo:

A respiração, eu melhorei, num digo que 100%, porque até hoje eu num sinto que não respiro corretamente, mas principalmente a respiração. E o equilíbrio também, porque, como eu disse, eu tava saindo de uma fase que eu me sentia insegura pra tudo e com o *yoga* as duas percepções de imediato foi essa e a respiração [...].

A respiração é gradativamente aperfeiçoada. Aguiar (2003) relaciona os *ásanas* com o *pranayama*, indicando que, ao relaxar na postura, é possível nos concentrarmos na consciência interior. Assim, o *pranayama* está constantemente presente no yoga e gera proveitos, como ressaltou Camelo, visto que a respiração a auxiliou a se sentir mais segura. Desse modo, é importante enfatizar que o yoga tem atenção com o corpo, ao não limitar suas finalidades à aparência, à cura, entre outros efeitos; entretanto, direciona para a abrangência de todas as dimensões que o corpo envolve.

A Corredora destaca que, com o yoga, conquistou transformações de renovação, atuando no sentimento de bem-estar, conforme relato a seguir: “Eu me acho maravilhosa. Assim no momento de tensão, que todo mundo tem seus momentos de crises, né? Por exemplo, numa situação, eu consigo controlar usando o que eu aprendi na *yoga*”. O controle não é marcado como um caráter negativo, e sim, como uma nova compreensão da realidade, é aprender a lidar com as situações diárias. Essa percepção é reforçada por Águia:

Mulher, essa pergunta você pode fazer para o meu sócio, porque ele diz assim, no dia que tô bem estressada, ele diz: você num fez *yoga* hoje não, né? Aí eu: não, por quê? Porque dá pra perceber, então vá ali pra trás, faça uma yoguinha, vire de cabeça pra baixo, medite 5 minutos (risos). Sério! Se você, se você conviver com pessoas que praticam, você percebe claramente o dia que ela fez, o dia que ela não fez, porque mexe muito com a gente é, assim, é impo... é bom a gente fazer todos os dias, né? Mas eu não consigo praticar todos os dias e eu vejo muito claramente, tipo, muito claramente a diferença no dia que eu pratico, no dia que medito, no dia que eu não medito. É muito engraçado.

Nesse trecho, a entrevistada Águia retrata que a percepção não é algo pessoal e único, mas que rodeia o olhar de outras pessoas que com ela convivem. Isso porque o yoga estimula a atenção plena, a meditação, as posturas e a reflexão de si, permitindo uma conscientização e atitudes diárias mais tranquilas.

Assim, ao praticar o yoga, permite-se que eu e essa experiência estejamos em constante troca. Nessa relação, nota-se que as entrevistadas sobrelevam transformações pertinentes e distintas, que se assemelham ao originar a sensação de bem-estar. A entrevistada Cadeira declara:

Apesar de pouco tempo, que eu só tô há um ano, e, às vezes, tem as dificuldades, um problema, você não vem, mas eu acho que ela ajuda... Exatamente! Quando eu estou me trabalhando, trabalhando meu corpo, trabalhando minha mente; ela vai ajudando na saúde porque tá tudo interligado, né?

A interligação, que é focada em sua fala, colabora com a saúde. Sobre saúde e as influências das práticas de conscientização, Bertherat e Berstein (2010, p. 37) afirmam: “a saúde não dependia do emprego de tratamentos vindos de fora, mas da justa utilização do corpo mesmo”. Ou seja, é o autoconhecimento que permite os efeitos positivos, visto que é a tomada de posse de quem se é. Tudo isso é Educação Física, pois somos corpo, corporeidade, movimento, expressão; como se afirma a seguir:

O homem instaura sua presença, ou define sua fenomenologia, como corporeidade. A presença é marcada pela postura. O homem não é nem uma nem outra coisa. O homem é movimento, o movimento que se torna gesto, o gesto que fala, que instaura a presença expressiva, comunicativa e criadora. Aqui, justamente neste espaço, está a Educação Física (SANTIN, 2003, p. 35).

A todo instante estamos falando em Educação Física, o sentido lato que acredita na pluralidade de seus saberes. Os conhecimentos dos praticantes apresentados nesta pesquisa são relevantes para modificarmos o olhar do profissional, particularmente, do professor de Educação Física, que muitas vezes se concentra em um objetivo reducionista. Com esta pesquisa, é nítido que o primeiro passo de qualquer prática corporal apresenta a necessidade do autoconhecimento do seu praticante. Essa deve ser a real preocupação da Educação Física, pois se não nos conhecermos, somos incapazes de vivenciarmos o mundo vivido com a propriedade que nos pertence.

Observa-se que a introspecção e o autoconhecimento desenvolvido pelo yoga tornam-se características de muitas práticas integrativas e complementares, pois estimulam os usuários a se conhecerem e conseguirem a vida de qualidade almejada. As PICs possibilitam seus usuários a buscarem novos conhecimentos e entenderem sobre essas práticas, aprofundando e transformando suas práticas e compreensões sobre o corpo e cuidado. Identificando corroborações para saúde, corpo e práticas de cuidado, visto que as práticas integrativas convidam seus usuários ao se respeitar.

O relato dos entrevistados destaca a contribuição do yoga para uma compreensão do corpo fenomenal, apresentando a diversidade de aspectos de modo integrado e em constante interação com o meio universal. Desse modo, amplia-se inclusive o entendimento sobre saúde, cuidado, bem-estar, estética, indo também de encontro aos padrões de beleza em vigor, problematizando a ausência de doença como aproximação de saúde. O yoga, por meio do autoconhecimento e da consciência transcendente, amplia as compreensões de corpo, proporcionando transformações graduais e pessoais.



Considerações Finais

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Chegamos ao final de nosso caminho da pesquisa. Poderíamos denominá-la de *Samadhi*, elucidando o êxtase de todos os outros momentos compartilhados. Ressaltamos, de acordo com o nosso objetivo, que o trajeto nunca buscou uma resposta, em virtude de dialogarmos e referenciarmos com base nas percepções de nossos entrevistados. Apesar disso, pudemos coparticipar das compreensões de corpo, reverberando os conhecimentos para uma reflexão do nosso próprio corpo.

Esta pesquisa apresentou o sincretismo cultural ao agregar saberes referentes à saúde a partir de duas perspectivas e construções socioculturais distintas: Ocidente e Oriente. Enquanto o Oeste mundial reforça a vertente alopática, a *Ayurveda* (medicina indiana) apresenta a compreensão holística. Nesse cenário, acreditamos na necessidade do saber em saúde integrado. Por isso, reforçamos a necessidade de o profissional em saúde prestigiar o sujeito (corpo) frente à doença.

Ao expandirmos os discursos dos quinze entrevistados, observa-se o sincretismo, que também confirma a existência deles a partir da percepção dos outros. O corpo e o outro estimulado no yoga está associado ao *yoga sutra*, o qual, ao direcionar as práticas que auxiliam a chegada ao *Samadhi*, possibilita ao sujeito desenvolver atitudes para melhorar o mundo, o meio em que vive e as relações.

Desse modo, ressaltamos que a prática contemplativa do yoga no sistema de saúde apresenta uma compreensão integrada sobre saúde e corpo, que, apesar de englobar a questão social do ser, direciona os saberes espirituais. Nessa perspectiva, Aguiar (2003) mostra que o yoga consiste em uma educação para transcendência, registrando a unificação do sujeito consoante a imanência e a transcendência, sendo esta última o objetivo a ser atingido pelos praticantes.

Não negamos a importância do yoga no viés terapêutico, inclusive, os praticantes voluntários desta pesquisa apontam esses benefícios. No entanto, superamos o olhar da grande maioria das pesquisas ocidentais que enfatizam esse caráter, visto que o yoga é uma atividade educativa com contribuições ao autoconhecimento gerando transformações perceptíveis do corpo.

De acordo com Baptista e Dantas (2002), cada postura física realizada pelo yoga produz vários efeitos orgânicos, físicos, emocionais e energéticos em seu praticante, proporcionando uma flexibilidade incontestável, promovendo a homeostase endócrina por meio da ativação glandular e produzindo um equilíbrio

físico qualitativo. Simultaneamente, sinaliza a união desses efeitos, sendo fugaz a perspectiva dicotômica presente em muitas atividades físicas.

Nesta pesquisa, identificamos que o yoga viabiliza aos seus praticantes uma compreensão de saúde e corpo holístico, sendo a integralidade do sujeito com o mundo vivido e a busca da essência oportunas na reconstrução dos saberes relacionados à saúde e ao corpo. Para tanto, seguir uma sequência de oito passos sistematizadas por *Patanjali* configura-se um processo gradual de autoconhecimento e imersão da filosofia *yogi*.

Ao sinalizar o processo educacional do yoga paulatinamente, também reforçamos que é inviável unificar os sujeitos, em virtude de sermos seres múltiplos. Desse modo, apontamos que há semelhanças nos benefícios e compreensões, ao passo que se percebe a evolução de cada um no processo de aprendizagem. Por isso, alguns apresentam uma construção dialógica sobre corpo transcendente, o corpo como minha morada, o corpo como minha existência; já outros apontam saberes integrais e unificam os conhecimentos segmentados.

Em coincidência, todos os entrevistados, sinalizam os efeitos positivos do yoga para a sua vida, explorando a diversidade de benefícios que corroboram a construção atual de como se identificam. A partir desse olhar, verificamos a redução de estresse, ansiedade e dores; incentivo ao autoconhecimento; melhoria dos relacionamentos humanos; da respiração; da postura e das capacidades físicas (equilíbrio, força e flexibilidade); preocupação com o coletivo e o meio ambiente; melhoria do bem-estar; que são aspectos que influenciam o praticante na contribuição social, física e espiritual.

As Práticas Integrativas e Complementares, ao englobarem outras racionalidades médicas, apresentam, também, o respeito à singularidade de cada indivíduo do SUS, assim, observando as necessidades específicas e conhecendo o usuário em sua amplitude. A percepção holística enriquece a saúde, uma vez que visa a uma saúde integral e centralizada no usuário, identificando seus limites e possibilidades além de auxiliar no bem-estar.

Admitindo-se essas concepções de saúde e corpo, nota-se a importância desses conhecimentos emergir dos profissionais de saúde. O profissional de Educação Física deve estar sintonizado com as perspectivas da saúde do nosso país.

Art. 198. As ações e serviços públicos de saúde integram uma rede regionalizada e hierarquizada e constituem um sistema único, organizado de acordo com as seguintes diretrizes:

I - descentralização, com direção única em cada esfera de governo;

II - atendimento integral, com prioridade para as atividades preventivas, sem prejuízo dos serviços assistenciais;

III - participação da comunidade (BRASIL, 1988, p. 42).

O requisito para um atendimento integral deve ser valorizado na formação do profissional de Educação Física, sendo objetivo dos colaboradores uma formação acadêmica interligada e, por isso, buscando reduzir o sistema fragmentário curricular e valorizar a transdisciplinaridade. Soma-se a necessidade de difundir esses conhecimentos, devendo estar presentes em diversos lócus da Educação Física, com os seus princípios holísticos, ampliando as ciências que competem à Educação Física promovendo a liberdade de não se trabalhar apenas com modismos de práticas corporais.

Sobre a orientação e os debates presentes no texto, percebe-se a valia de ampliar o campo profissional dos colaboradores da saúde, apresentando panoramas de expandir as concepções de saúde, sujeito e corpo; a valorização das experiências humanas; a centralidade no sujeito; o respeito à consciência social e pessoal; e o incentivo aos vínculos. Ou seja, deve-se buscar nos profissionais de Educação Física a saída dos blocos de saberes, com o intuito de construir pontes para auxiliar sujeitos no processo de autoconhecimento. A pesquisa suscita uma Educação Física sensível.

Esta pesquisa é relevante para convidar os funcionários da saúde a captar a sapiência da integralidade para o desenvolvimento de um SUS de mais qualidade. Além disso, estender para outros campos que se faz necessário debater sobre o merecimento de não ser partes – paciente, aluno e nem usuário –, mas antes de tudo um ser com suas múltiplas complexidades integradas e únicas. Ou seja, é um convite à dissolução dos reducionismos para a conquista de uma comunidade mais una, um convite ao toque e ao uso moderado de padronizações e protocolos.

Nesse sentido, os entrevistados contribuem ao apontar transformações em construção, imprescindíveis para a consciência do corpo e os aprendizados dos valores do *hatha yoga*. Apesar de esses discursos serem divergentes, as falas apontam os benefícios simbólicos e psicossomáticos reforçados pelo desejo e prazer da permanente motivação da prática que construiu e constrói os vínculos e o sentimento de pertencimento.

Vale também refletir sobre os saberes esclarecidos pelo fenomenólogo Merleau-Ponty:

É por isso que devemos fazer o Oriente comparecer ao museu das filosofias célebres, e, não podendo dar-lhe todo o espaço que um estudo detalhado exigiria, preferimos as generalidades algumas amostras um tanto precisas, nas quais o leitor discernirá talvez a secreta, a surda contribuição do Oriente à filosofia (MERLEAU-PONTY, 1991, p. 153).

Nesse processo, o Oriente ainda tem muito a auxiliar-nos em suas filosofias, tendo em vista que percebemos uma preocupação da integralidade do sujeito, fato que em si já se diferencia da alopatia. Desse modo, ainda precisamos reconhecer os valores dessas filosofias. Nesta pesquisa, concluímos sobre esses fatores por meio do yoga, que sobreleva a percepção de corpo de seus praticantes, fazendo-os, processualmente, adotar novas formas de se viver.

O espaço que proporciona as experiências é essencial para a construção de nossos conhecimentos, no caso, o Núcleo de Yoga Prof. Hermógenes da UFRN, que reafirma a qualidade em viabilizar aulas e conhecimentos sobre o yoga. O programa demonstra preocupação com seus participantes, o convívio e o respeito com o universo, oferecendo em sua trajetória histórica práticas de cuidado. Esse percurso se origina em período anterior à PNPIIC, mas exhibe alinhamentos com a política. Também ressaltamos o investimento do Brasil em políticas públicas de saúde relacionadas às práticas holísticas, à medida que identificamos a conveniência de expandi-las.

Nessa perspectiva, podemos construir elos com a Educação Física, compostos de diversos saberes e em seu sentido lato. A esse respeito, identificamos três contribuições nítidas, quais sejam: na saúde, ao entender o usuário em sua totalidade; na corporeidade, por proporcionar a concepção indivisível do corpo; e, por fim, na integração das filosofias orientais e ocidentais, o que permite ampliar os métodos correlacionados à saúde utilizados em nosso sistema.

Tutelamos a difusão de práticas holísticas integradas com suas respectivas filosofias, porquanto observamos transformações nas compreensões de corpo dos nossos *ásanas*. Isso aponta que os entrevistados possuem uma valorização de si preconizada pelo processo de autoconhecimento, corroborando uma caminhada da vida mais equilibrada. Na pesquisa, revela-se que o inacabamento do ser proporciona nos *yogis* uma curiosidade e constante busca por sua essência,

compreendendo os processos de construção e reconstrução em consonância com as experiências diárias, porque o yoga é para além da prática.

Os desdobramentos a partir deste estudo buscarão identificar as concepções de saúde de praticantes de yoga, como eles identificam as mudanças na qualidade de vida e seus hábitos de cuidado, os quais devem entrelaçar-se pelos oito passos do *yoga sutra*. Por meio do relato, expressa-se também a simpatia por aprender mais sobre um viés subjetivo da importância do yoga em mulheres com câncer de mama, identificando se a prática de autoconhecimento (ressaltado por entrevistadas) contribui para a superação diária do corpo, que é bombardeado intensivamente durante o período de tratamento desse sujeito.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Andréa Câmara Viana Venâncio. **A Alquimia da corporeidade em êxtase**: perspectivas para uma educação transpessoal. 2003. 168 f. Tese (Doutorado em Educação) – Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2003.

AGUIAR, Andréa Câmara Viana Venâncio. **Corporeidade e yoga**: o transcender da educação para além do ego. 2000. 208 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Núcleo de Educação Física, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2000.

ALMEIDA, Marco Bettine; MONTAGNER, Paulo César; GUTIERREZ, Gustavo Luis. A inserção da regulamentação da profissão na área de educação física, dez anos depois: embates, debates e perspectivas. **Movimento** (ESEFID/UFRGS), Porto Alegre, v. 15, n. 3, p. 275-292, mar. 2009. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/3051/5838>. Acesso em: 23 jan. 2019.

ANJOS, José Luiz dos. **Temáticas e discursos da corporeidade**. Vitória: UFES, 1998. (Gnosis, v. 12)

ANTUNES, Diogo Silveira Heredia; SILVA, Renata Santos da; MALINOSKI, Sabrina. Contribuições das práticas integrativas e complementares no trabalho docente. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL PESSOA ADULTA, SAÚDE E EDUCAÇÃO, 4., 2017, Porto Alegre. **Anais** [...]. Porto alegre: PUCRS, 2017. Disponível em: <http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/acessolivre/anais/sipase/assets/edicoes/2018/comp-list-docs.html>. Acesso em: 2 ago. 2018.

AQUINI, Sílvia do Nascimento. **O Yoga e o idoso**: rumo ao alto da montanha: os efeitos da prática de yoga de acordo com a percepção de idosos. 2010. 236 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Centro de Desportos, Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

ARAUJO, Alana Mara Calou De. **Fitoterapia No Sus**: uma análise da sustentabilidade em município do Nordeste do Brasil. 2016. 75 f. Dissertação (Mestrado) – Departamento de Saúde Coletiva, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2016.

BAPTISTA, Marcio Rodrigues; DANTAS, Estélio Henrique. O Yoga no Controle do Stress. **Fitness & Performance Journal**, v. 1, n. 1, p. 12-19, 2002.

BARBOSA, Claudio Luis de Alvarenga. **Educação física e filosofia**: a relação necessária. Petrópolis: Vozes, 2005.

BARBOSA, Maria Raquel; MATOS, Paula Mena; COSTA, Maria Emília. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicologia & Sociedade**, v. 23, n. 1, 2011.

BARROS, Nelson Filice de *et al.* Yoga e promoção da saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1305-1314, 2014.

BERNARD, Michel. **O corpo**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2016.

BERNARDI, Marina Lima Daleprane; ZANDONADE, Eliana; AMORIM, Maria Helena Costa. Efeitos da intervenção HathaYoga nos sinais vitais de mulheres mastectomizadas. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research**, v. 17, n. 4, p. 27-37, 2015.

BERTHERAT, Therese; BERNSTEIN, Carol. **O corpo tem suas razões: antiginaística e consciência de si**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

BRASIL. **Constituição**. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Série B. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. Textos Básicos de Saúde. Disponível em: <http://www.saude.gov.br>. Acesso em: 12 maio 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

CARDOSO, Bruno Campos. **O chão onde se senta, o lugar onde se pisa: etnografia das técnicas do corpo em eventos do budismo tibetano**. 2016. 128 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná, Departamento de Antropologia, Curitiba, 2016.

CARDOSO, Vera Lúcia; OLIVEIRA, Rafaela Sanches. Influência da pratica regular de yoga para a manutenção do equilíbrio e mobilidade em idosos. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 7, n. 1, p. 56, 2012.

CARVALHO, Yara Maria. Promoção da saúde, práticas corporativas e atenção básica. **Rev. bras. saude fam.**, v. 7, n. 11, p. 33-45, 2006.

CASTRO, Edgardo. **El vocabulario de Michel Foucault**: un recorrido alfabético por sus temas, conceptos y autores. Argentina: Universidad Nacional de Quilmes, 2004.

CAVALARI, Thais Adriana. **Yoga**: caminho sagrado. 2011. 400 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

CAVALCANTE, Alexandre Guimarães Bezerra. **Terapia Comunitária como alternativa de promoção de saúde e de cuidados para usuários em situação de sofrimento difuso**. 2012. 86 f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Fortaleza, Departamento de Saúde Coletiva, Fortaleza, 2012.

CESANA, Juliana. **Práticas Corporais Alternativas e Educação Física**: entre a formação e a intervenção. 2011. 194 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

CLEMENTE, Mônica. **Yoga e vigor**: corporeidade pluridimensional e as novas práticas em saúde. 2011. 177 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Departamento de Saúde Pública, Escola Nacional de Saúde Pública, Sergio Arouca Rio de Janeiro, 2011.

COLDEBELLA, Auria de Oliveira Carneiro; LORENZETTO, Luiz Alberto; COLDEBELLA, Arlei. **Práticas Corporais alternativas**: formação em Educação Física. São Paulo: Motriz, 2004.

COSTA, Edith Pires. **Yoga**: há milênios beneficiando a humanidade. Revista eletrônica de ciências, n.18, abril. 2003. Disponível em: <http://yoga.pro.br>. Acesso em: 15 out. 2018.

COUTO, Edvaldo Souza. **O homem satélite**: estética e mutações do corpo na sociedade tecnológica. Rio Grande do Sul: Unijuí, 2000.

CRAMER, Holger *et al.* I'm More in Balance: a qualitative study of yoga for patients with chronic neck pain. **The Journal Of Alternative And Complementary Medicine**, v. 19, n. 6, p. 536-542, jun. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2011.0885>. Acesso em: 23 maio 2018.

CUTSHALL, Susanne *et al.* Knowledge, attitudes, and use of complementary and alternative therapies among clinical nurse specialists in an academic medical center. **Clin Nurse Spec**, v. 3, n. 24, p. 125-131, jun. 2010.

CZERESNIA, Dina. O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. In: CZERESNIA, Dina; FREITAS, Carlos Machado (org.). **Promoção da Saúde**: conceitos, reflexões, tendências. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. p. 39-53.

DANUCALOV, Marcelo Arias Dias et al. A yoga and compassion meditation program reduces stress in familial caregivers of alzheimer's disease patients. **Evid. Based Complement Alternat Med.**, p. 1-8, 18 Apr., 2013.

DE MARCO, Mario Alfredo. Do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial: um projeto de educação permanente. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 2006.

DECLARAÇÃO DE ALMA ATA. Conferência Internacional sobre cuidados primários de saúde; 6-12 de setembro 1978. Disponível em: <http://cmdss2011.org/site/wp-content/uploads/2011/07/Declara%C3%A7%C3%A3o-Alma-Ata.pdf>. Acesso: 17 maio 2018.

DEVEZA, Antonio Cesar Ribeiro Silva. Ayurveda – a medicina clássica indiana. **Revista de Medicina**, v. 92, n. 3, p. 156-165, 2013a.

DEVEZA, Antonio Cesar Ribeiro Silva. Yoga e yogaterapia. **Revista de Medicina**, v. 92, n. 3, p. 204-212, 2013b.

DONINI FILHO, Luis Antonio; DONINI, Flavia Augusta; RESTINI, Carolina Baraldi Araujo. Impacto de um modelo de tratamento não farmacológico para diabetes e hipertensão no município de Rincão: projeto saúde e vida. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, São Paulo, v. 6, n. 8, p. 509-512, nov. 2010.

DUPOND, Pascal. **Vocabulário de Merleau-Ponty**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

ELIAS, Norbert. **A sociedade dos indivíduos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.

FARINASSO, Adriano Luiz da Costa; LABATE, Renata Curi. Luto, religiosidade e espiritualidade: um estudo clínico-qualitativo com viúvas idosas. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v. 14, n. 3, p. 588-95, set. 2012. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/14453>. Acesso em: 30 nov. 2018.

FEUERSTEIN, Georg; PAYNE, Larry. **Yoga para leigos**. Rio de Janeiro: Alta books, 2011.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. 20. ed. Petrópolis: Vozes, 1999.

FREITAS, Bianca de Oliveira. **Da alma ao corpo: análise dos sentidos, discursos e imaginários sobre o Yoga na contemporaneidade**. 2016. 110 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2016.

FURTADO, Rafael Nogueira; CAMILO, Juliana Aparecida de Oliveira. O conceito de biopoder no pensamento de Michel Foucault. **Revista Subjetividades**, v. 16, n. 3, p. 34-44, 2016.

GIL, José. **Movimento Total**. O Corpo e a dança. São Paulo: Iluminuras, 2004.

GIUSTI, Jennifer. **A presença no Yoga**: um estudo a partir da perspectiva fenomenológico existencial. 2018. 94 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia, Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018.

GLEYSE, Jacques. **A instrumentalização do corpo**: uma arqueologia da racionalização instrumental do corpo, da idade clássica à época hipermoderna. 1. ed. São Paulo: LiberArs, 2018.

GONÇALVES, Maria Augusta Salim. **Sentir, pensar, agir**: corporeidade e educação. Campinas: Papirus, 1994.

HARDER, Helena; PARLOUR, Louise; JENKINS, Val. Randomised controlled trials of yoga interventions for women with breast cancer: A systematic literature review. **Supportive Care in Cancer**, v. 20, n. 12, p. 3055-3064, Oct. 2012.

HERMÓGENES, José de Andrade Filho. **Yoga para nervosos**. 30. ed. Rio de Janeiro: Record, 1996.

HERMÓGENES. **Autoperfeição com hatha yoga**. 55. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2014.

IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja. **Luz Sobre el Yoga**. Espanã: Kairós, 2007.

JONER, Vicente Mahfuz. **O Yoga no Sistema de Konstantin Stanislávski**: Comunhão Entre o Espírito Humano da Personagem e o Corpo Humano do Ator. 2014. 250 f. Dissertação (Mestrado em Teatro) – Departamento de Teatro, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

LAZZAROTTI FILHO, Ari *et al.* O termo práticas corporais na literatura científica brasileira e sua repercussão no campo da Educação Física. **Movimento**: Revista de Educação Física da UFRGS, Porto Alegre, v. 16, n. 1, p. 11-29, 26 abr. 2010. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/9000/28325>. Acesso em: 18 nov. 2018.

LE BRETON, David. **Antropologia do corpo e modernidade**. 2. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

LIEM, Torsten. Osteopatia e yoga (hatha). **Jornal de terapias de carroçaria e movimento**, v. 15, n. 1, p. 92-102, 2011.

LUZ, Madel T. Cultura contemporânea e medicinas alternativas: novos paradigmas em saúde no fim do século XX. **Physis**: revista de saúde coletiva, v. 15, p. 145-176, 2005.

MARTINS, Joel; BICUDO, Maria Aparecida Viggiani. A modalidade Fenomenológica de conduzir Pesquisa em Psicologia. In: MARTINS, Joel; BICUDO, Maria Aparecida Viggiani. **A pesquisa qualitativa em psicologia**: fundamentos e recursos básicos. 5. ed. São Paulo: Centauro, 2005. p. 9-110.

MATOS DIAS, Isabel. Fenomenologia, arte e sentir. In: SANTOS, José Manuel; ALVES, Pedro M. S.; BARATA, André. (coord.). **A fenomenologia hoje**: Actas do primeiro congresso internacional da Associação Portuguesa de Filosofia Fenomenológica. Lisboa: Centro de Filosofia da Universidade de Lisboa, 2002. p. 335-346.

MATTHEWS, Eric. **Compreender Merleau-Ponty**. Petrópolis: Vozes, 2010.

MEDURI, Juliana. **A construção de si a partir do Ashtanga Vinyasa Yoga**. 2016. 133 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2017.

MEHLING, Wolf et al. Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. **Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine**, v. 6, n. 1, 2011.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza. **Corpo e cultura de movimento**: cenários epistêmicos e educativos. Curitiba: Editora CRV, 2013.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza; NÓBREGA, Terezinha Petrúcia da. Corpo, natureza e cultura: Contribuições para a educação. **Revista Brasileira de Educação**, n. 27, p. 125-137, 2004.

MENESES, Maria Paula G. O 'indígena' africano e o colono 'europeu': a construção da diferença por processos legais. **e-cadernos ces** [Online], v. 7, 2010. Disponível em: <http://journals.openedition.org/eces/403>. Acesso em: 4 mar. 2018.

MENEZES, Carolina Baptista; BIZARRO, Lisiane; TELLES, Shirley. Yoga, psychophysiology, and health: studies from the Yoga Department Research, Patanjali University, India. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 411- 417, dez. 2013. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2013000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 nov. 2018.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Conversas** – 1948. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: WSF Martins Fontes, 2015.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Signos**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

MESQUITA, Olênia Aide Leal de. **Significações culturais e simbólicas do corpo do Balé Folclórico da Bahia**: uma herança sagrada para a Educação Física. 2018. 154f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de Vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MOULIN, Anne Marie. O corpo diante da medicina. In: CORBIM, Alain; COURTINE, Jean-Jacques; VIGARELLO, Georges (org). v. 3. **História do Corpo**: as mutações do olhar. O século XX. Petrópolis: Vozes, 2008. p. 15-62.

NÓBREGA, Terezinha Petrúcia da. **Consciência corporal**. Natal: Edufrn, 2015a. (Educação Física, SEDIS/UFRN).

NÓBREGA, Terezinha Petrúcia da. Corpo e Epistemologia. In: NÓBREGA, Terezinha Petrúcia (org.). **Epistemologia, saberes e práticas da Educação Física**. João Pessoa: Universitária/UFPB, 2006. p. 59-74.

NÓBREGA, Terezinha Petrúcia da. **Corporeidade e educação física**: do corpo sujeito ao corpo sujeito. 2. ed. Natal: EDUFURN, 2005.

NÓBREGA, Terezinha Petrúcia da. **Sentir a Dança ou quando o corpo se põe a dançar...** Natal: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte, 2015b.

NÓBREGA, Terezinha Petrúcia da. Uma estesiologia do corpo... In: NÓBREGA, Terezinha Petrúcia da (org.). **Estesia**: corpo, fenomenologia e movimento. São Paulo: LiberArs, 2018.

NÓBREGA, Terezinha Petrúcia da. **Uma fenomenologia do corpo**. São Paulo: Editora Livraria da Física, 2010.

NUNES, Tales da Costa Lima et al. **Yoga**: do corpo, a consciência; do corpo à consciência. O significado da experiência corporal em praticantes de yoga. 2008. 157 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.

OLIVEIRA, Ana. O yoga hindu. In: CORREIA, Abel. **Manual de Yoga**. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, 2010. p. 3-251. Disponível em: <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31970927/yogav.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1534329048&Signature=oBS1AudSJAYYjW%2F74KQykGG1Jc8%3D&response-contentdisposition=inline%3B%20filename%3DYogav.pdf>. Acesso em: 2 ago. 2018.

OLIVEIRA, Josélia Barbosa de. **Homeopatia x Alopacia**: confronto e legitimação. 1991. 171 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia) – Departamento de Ciências Sociais, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 1991.

PASHARD, Omkar. Role of yoga in stress management. **West Indian Med J**, v. 53, n. 3, p. 191-194, 2004.

PESSOA, Kaline Lígia Estevam de Carvalho. **Corpo e envelhecimento**: reflexões a partir do Projeto Nossa Cidade Mais Saudável em Natal-RN e suas implicações para a Educação Física. 2018. 158 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Curso de Educação Física, Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.

PONTES, Maria Cristina Alves de. **O imaginário do hatha-yoga**: um caminho de volta para o Cristo. 2011. 111 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Curso em Ciência das Religiões, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2011.

PRAZERES, Alexandra Caldeira. Yoga para grávidas. In: CORREIA, Abel (ed.). **Manual de Yoga**. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, 2010. p. 3-251.

RAMACHARACA, Yogue. **Hatha Yoga ou Filosofia Yogue do bem-estar físico**. São Paulo: Pensamento, 1995.

RAMOS, Alcione Cássia dos Santos. **O Yoga como mediador de aprendizagens para a promoção da saúde**: entre cuidado, práticas e experiências de si. 2018. 144 f. 2018. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2018.

RENDEL, Peter. **Os chacras**: estrutura psicofísica do homem. Porto Alegre: Ediouro, 1981.

RIO GRANDE DO NORTE. **Portaria nº 274/GS, de 27 de junho de 2011**. Secretaria do Estado da Saúde Pública. Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde do Rn – Pepic/rn.

RODRIGUES, Renato Gonçalves. O Corpo na história e o corpo na igreja hoje. In: SEMINÁRIO NACIONAL CORPO E CULTURA, 4., 2013, Góias. **Anais [...]**. Espírito Santo: Fe/ufrg, 2018. p. 1-13.

SALLES, Paulo Gil. Os benefícios da atividade física no processo de socialização de mulheres da terceira idade. **Revista Uniabeu**, p. 64-73, 2011.

SANCHES, Raphael Lugo. **Curar o corpo, salvar a alma**: as representações do Yoga no Brasil. 2014. 110 f. Dissertação (Mestrado em História) – Curso em História, Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, 2014.

SANTAELLA, Lucia. **Corpo e comunicação**: sintoma da cultura. São Paulo: Paulus, p. 115-122, 2004.edição 3ª, 2008.

SANTIN, Silvino. **Educação física**: uma abordagem filosófica da corporeidade. 2. ed. rev. Ijuí: Unijuí, 2003. (Educação física)

SIEGEL, Pamela. **Yoga e saúde**: o desafio da introdução de uma prática não-convencional no SUS. 2010. 206 f. Tese (Doutorado em Medicina) – Curso de Medicina, Universidade Estadual De Campinas, Campinas, 2010.

SIEGEL, Pamela; BARROS, Nelson Filice de. Yoga, saúde e religião. **Último Andar**, São Paulo, v. 21, n. 10, p. 163-180, mar. 2013.

SILVA, Gerson D'Addio. **Curso básico de yoga**: teórico-prático. São Paulo: Phorte, 2009.

SILVA, Sheila Aparecida da. **A efetividade do qigong associado à cinesioterapia no alívio da dor lombar crônica em adultos**. 2016. 91 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Curso em Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2016.

STORNI, Aline Telles *et al.* **Hatha Yoga**: corpo e espiritualidade. 2013. 94 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Centro de Educação, Programa de pós-graduação em Ciências das Religiões, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013.

TESSER, Charles Dalcanale; BARROS, Nelson Filice de. Medicalização social e medicina alternativa e complementar: pluralização terapêutica do Sistema Único de Saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 5, p. 914-920, Oct. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102008000500018&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 21 nov. 2018.

VEIGA, Filipa. O que é yoga? In: VEIGA, Filipa. **Yoga-me**: a arte de abrir o coração. 2. ed. Portugal: Nascente, 2016. p. 11-35. (Yoga e Meditação).

VILLEMURE Chantal; ČEKO, Marta; COTTON, Valerie A.; BUSHNELL, M. Catherine. Insular cortex mediates increased pain tolerance in yoga practitioners. *Cereb Cortex*, New York, v. 24, n. 10, p. 2732–2740, 1 Oct. 2014.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGE, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 50- 54, jun. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 18 nov. 2018.

WELLAUSEN, Saly da Silva. Os dispositivos de poder e o corpo em Vigiar e punir. **Revista Aulas**, n. 3, p. 1-23, 2006.

WILDHAGEN, Joana Pinto. **Corpo, Gesto e Meditação**: práticas de autoaperfeiçoamento orientais na pedagogia do artista cênico. 2016. 190 f. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Curso em Artes da Cena, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Fifty-Sixth World Health Assembly**. World Health Organization. Interim Commission. Geneva, 19-28 May, 2003. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259836/WHA56-2003-REC1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 jun. 2018.

ANEXOS

ANEXO A – ATRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 01

Bom dia né!? Vamos começar a entrevista, e aí vou fazer algumas perguntas para identificação. Qual é sua escolaridade, sua idade, sua profissão e o seu tipo de prática corporal?

A escolaridade é superior completo

Profissão.

Sou só estudante

E o tipo de prática corporal que você faz?

Faço yoga há quase três anos, natação e musculação há um ano.

Qual sua idade?

37 anos

E a quanto tempo... O que motivou você a realizar o yoga?

A leitura de um livro sobre neurociências e espiritualidade sem religião. Que. O autor é Sam Harris.

E o que te motiva a continuar praticando?

E tanto os benefícios psicológicos, motores e físicos

O que é o seu corpo e o que ele significa para você?

Meu corpo? Ele é, éé.. O que eu sou, então. Cada vez que eu dou atenção ao meu corpo e toda vida que eu cuido do meu corpo, éé.. eu tenho um retorno automaticamente na questão subjetiva, na questão sentimental, na questão das emoções, na questão do comportamento. Então, o que que eu posso concluir com isso: que você se preocupar com seu corpo e ter uma visão próxima do seu corpo implica diretamente na sua percepção de vida, na sua qualidade de vida na sua éé nos seus propósitos, né!? Você fica preparado pro seus propósitos, eu acredito que seja isso meu corpo, expressão.

E qual é a importância que você identifica do seu corpo? A partir de tudo isso.

A importância? Vou entender isso como uma pergunta mais prática. Então, a importância do meu corpo, ela é da locomoção, do acesso eee de outras realizações tanto sociais como naturais.

Eee qual era, é a percepção que você tinha do seu corpo antes de começar a prática do yoga?

Uma percepção super baixa, uma pequena é uma percepção voltada para a

educação popular, as pressões externas, de você ter uma vida social certa vida social, consumir certos tipo de alimento e você enxergar no outro algo de semelhante e enxergar também é como se fosse a objetificação do corpo tanto seu como do próximo.

E você notou alguma diferença em seu corpo durante o tempo dessa prática?

Sim, diferença de postura. Tanto a postura em pé quanto à postura sentado que criou outro contorno. Sentir confortável nos ambientes, segurança também. Você ter conhecimento e trabalhar certos músculos que eu antes não trabalhava, antes do yoga, mudou radicalmente é como se você tivesse uma base tanto física como psicológica.

Durante a prática como você se sente?

Há mudanças né!? a gente não somos os mesmos seres humanos todos os dias né? temos elevações nos melhores dias é assim, aquele de concentração e de coisas que eu não sei dizer chega a ser momentos de prazer realmente de você sentir a liberação, acredito que de uma maneira leiga, uma liberação de endorfinas. E outros dias não, já é como se fosse é, você se volta realmente para você, para seu ser: como você tá se sentindo, se você quer realizar o que você vem realizando, o que você tá fazendo da sua vida, você passa a refletir bastante. E tem outros dias que a prática ela é como se fosse uma atividade física realmente uma caminhada, um trote ou até um levantamento, uma musculação leve que as vezes eu faço em casa com pesos limitados. Então a yoga pra mim tem esses três aspectos durante a aula. Essas três formas.

Quais efeitos o yoga lhe proporciona para a vida?

Para a vida? ... Bem, como eu comecei lendo um livro é... isso já enseja que eu estava buscando algo mais filosófico, algo que, a forma de se encontrar na vida falando mais popularmente. Então eu acho que é isso que o yoga proporciona, é se, você de certa forma se negar a pressões e você ter esse poder de decisão.

E esses efeitos contribuem para sua saúde? Se sim, de que modo?

Sim, contribui sim. Depois do yoga, é... o yoga foi a abertura de outras práticas, de práticas da rotina como acordar mais cedo, práticas alimentares que eu acho super importante o yoga me abriu. Quando você começa o yoga uma rede social, você começa a ler um autor, você começa a ler o próprio Hermógenes que foi uma excelente descoberta eu aconselho todo mundo a ler Hermógenes, e é isso?

Como o yoga contribui para a construção de quem eu sou?

Construção de quem eu sou! E o yoga, ele contribui de uma forma de você de se satisfazer com sua própria presença, você não tem mais aquela necessidade mais de você se entregar, aí eu tô só, eu só vou tá feliz se eu tiver vários amigos, se tiver relacionamento x, se eu me aproximar... Como o yoga te proporciona essa abertura do eu, essa percepção de si de fechar os olhos e não ceder aos

pensamentos repetitivos então o yoga impacta diretamente nisso. Você ver: eu não me coloco mais em amizades doentias, pensamentos repetitivos, isso é como te colocasse diretamente você no seu foco de vida, o que você quer, teu propósito.

Você participa ou prática de outras práticas integrativas corporais?

Não, yoga e meditação que é os dois, mas sou um aluno não tão regular na meditação, mas é um plano para esse ano ainda.

Além de participar do yoga, quais outros cuidados que você tem para com sua saúde?

Alimentação, principalmente alimentação e a prática dos exercícios tanto cardio como a natação quanto musculação na academia, né!?. Já implica muito no músculo, no fortalecimento dos músculos. Porque eu já corri no início do yoga, né!? Eu fazia yoga e corria aqui na pista, então eu fiquei com 70 quilos, tirei uma foto e achei que parecia: eu fiquei magro, muito magro, muito magro. Então faço yoga, cardio com a natação e a musculação.

Muito Obrigada!

Que..

ANEXO B – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 02

Bom dia, a gente vai começar a entrevista. É... primeiro eu gostaria de saber a sua idade

Tenho 51 anos Sua escolaridade Nível superior Profissão Advogada
E tipo de prática corporal?

Yoga e faço, também, lá no condomínio onde moro uma reabilitação que é uma mistura de alongamento com pilates que é 2 vezes por semana.

E a quanto tempo você começou a praticar o yoga?

É... vai completar 5 anos, 4 anos mais precisamente, tem mais de 4 anos, mas é melhor dizer 4 anos.

E o que motivou você a realizar o yoga?

Na realidade eu tive a... minha primeira experiência com a yoga foi a mais ou menos [...]12 anos. Eu morei em Santa Catarina e lá a prática de yoga é muito forte. Florianópolis é uma cidade que... é bem mística, ela é bem voltada pra essas práticas, inclusive é... tem uma escola de professores de yoga em Santa Catarina, Montanha Encantada, fica em Guarupaba se não me engano. Enfim, eu morei um ano lá e foi lá meu primeiro contato num centro de saúde, onde a yoga, era, não era pago, era grátis pra pessoas com problemas de ansiedade, problemas de pressão, pessoas com problema de saúde. E foi aí meu primeiro contato porque como eu fui pra lá sem conhecer ninguém, eu tive muita dificuldade de adaptação, comecei a desenvolver uns medos bobos, umas coisas estranhas, eu não me sentia bem lá, sabe? E nesse ponto é... a yoga me ajudou muito, eu fui indicada: olha tem um grupo de yoga a noite no centro de saúde do bairro, vai lá que de repente isso vai te ajudar! E realmente me ajudou muito, eu morei um ano lá e... esse ano consegui superar as dificuldades com prática da yoga. Enfim, o meu marido é militar ele foi transferido de volta pra cá e eu fiquei bom tempo aqui só ouvindo falar da yoga do Núcleo, mas nunca tomei iniciativa de procurar. Até que meu filho passou no vestibular, no ENEM, e no dia que eu fui fazer inscrição dele, eu vim com ele porque ele passou com 17 anos, eu disse: ah, já que eu tô aqui eu vou dar uma olhadinha nesse Núcleo de yoga para saber Informações, e, e sai daqui matriculada e tô aqui até hoje. Coisa boa! E foi num momento, também que eu precisava muito, questão de ansiedade. Eu tava no meu finalzinho da faculdade de direito é... tava terminando já e focando na OAB, coisa que eu não tava nem pensando no início: só queria um curso superior, mas fui me empolgando com a coisa e comecei a fazer a prova da OAB e... percebi que eu tinha muita dificuldade em realizar a prova por conta da minha ansiedade. Eu estudava, mas na hora da prova ficava tão nervosa, tão nervosa que não conseguia às vezes nem concluir a prova. E aí o yoga me ajudou nisso aí!

No caso a yoga quando te motivou a vim aqui foi pela ansiedade?

A minha ansiedade! Para trabalhar essa questão da ansiedade.

E o que te motiva continuar praticando?

Os resultados. Primeiro que... no ano que eu entrei pra yoga, eu passei na prova. Foi imediato o resultado porque eu consegui o equilíbrio que eu precisava na hora da prova, e aí... foi o primeiro grande resultado foi isso: me acalmei, eu comecei a trabalhar essa questão da respiração, da concentração, então o primeiro resultado imediato já foi uma sensação um pouco da minha ansiedade. E logo em seguida eu emendei com a prática também de meditação que faz parte daqui do Núcleo, você faz três vezes por semana: duas vezes só a prática física mesmo e na sexta-feira a meditação, fora essa meditaçãozinha que a gente faz um pouquinho aí. Com isso eu criei um hábito de meditar em casa também, isso melhorou minha concentração, na minha profissão o desenvolvimento do meu trabalho. Então eu só tenho recebido benefícios com a prática da yoga. Tanto que eu me meto em outras coisas tipo musculação, mas eu não fico, eu começo a faltar, mês passado mesmo matriculei na musculação por conta de um problema no joelho e o médico disse que eu tinha de fazer reforço muscular, mas eu não vou, eu invento sempre alguma coisa e não vou, acho chato! Mas a yoga pode chover, pode tá doente, mas eu venho! Tem que ser algo muito, muito é... sério, importante pra me impedir de vim.

E o que é seu corpo e o que ele significa para você?

O meu corpo pra mim... É, esteticamente eu não sou muito vaidosa não. Eu não pratico a yoga com o objetivo de ter um corpo melhor, mais bonito ou qualquer coisa parecida, é por uma necessidade eu acho que [...] você tem que tá bem com seu corpo mesmo eu não tendo essa vaidade toda de querer tá saradona, eu preciso tá bem com esse corpo. Então a yoga me ajuda nisso também em manter, eu, eu ir como é que se diz é... em paz com meu corpo eu não, não gosto dessa coisa de musculação de ficar musculosa, mas eu também gost... eu quero tá bem. Eu tomo vitaminas, eu tomo colágeno por causa da idade, né?! Você precisa tratar a questão de pele, flacidez. Então, eu foco mais nisso nessa questão de ter uma estrutura corporal boa, saudável. É isso então, isso pra mim é... eu preciso desse corpo e trato desse corpo, ele é importante para mim e, por isso, eu cuido dele.

E como você percebia seu corpo antes de começar a prática do yoga?

Olha, é... eu sempre tive essa percepção. Eu cheguei a fazer um pouco de musculação, existe um momento você é muito nova, você vai passar por isso aí, existe um momento que você começa realmente a perceber que as coisas não tão bem. Embora não tenha toda essa vaidade, mas eu percebia que eu precisava dar uma melhorada, então antes de vir pra yoga eu andei praticando musculação não é uma coisa que eu goste, mas eu precisava pra fortalecer músculos essas coisa toda. Então, o que eu percebia antes era mais uma questão estética, meu corpo como uma questão estética de tá durinha é... então era assim que eu percebia antes. Na, depois da prática de yoga a minha percepção é outra, questão de tá bem com meu corpo sem tá exageradamente malhada, trabalhada. Mas a yoga, ela mesma sendo uma atividade lenta, principalmente a que a gente pratica aqui que é a hathayoga, voltada para pessoas com problemas de saúde como: estresse emocional, ansiedade, tudo. Ao longo do tempo, como eu já falei tenho mais de 4 anos, eu já, per... percebo diferença no meu corpo, entendeu!? Eu posso dizer para você que eu gosto mais do meu corpo hoje.

Quais diferenças você percebeu com a yoga?

O que eu percebi é... A mobilidade, né, eu tenho mais flexibilidade com meu corpo é... algum... uma certa modelagem, também é... uma questão de... devido a flexibilidade eu tenho a sensação que eu tenho um pouco mais de cintura do que eu tinha antes. Eu sinto que se eu me dedicasse mais e fizesse a yoga voltada realmente para a questão estética, eu acho que eu obteria um resultado melhor nesse sentindo. Como eu não faço, como eu não pratico com essa finalidade esse resultado é bem Sutil, mas eu consigo perceber, entendeu!? Mesmo dentro dessa sutileza toda de praticar Yoga para me sentir bem, simplesmente para me sentir bem.

E como você se sente durante a prática?

Ah, eu me sinto muito bem, apesar de que eu sinto algumas dores no corpo, mas essas dores elas são é... não tem relação com a yoga. São dores que hoje eu sei e... por conversar com outras pessoas na minha faixa, que elas são comuns nessa fase da idade por conta do climatério você começa a sentir muitas dores; é como se eu praticasse muita musculação, tem um corpo um pouco dolorido. Só que eu convivo bem com isso, então eu, muitas vezes, eu tô ali na prática sentindo dor, não é aquela dor insuportável, mas é uma dor desconfortável que às vezes me impede até de fazer certas posições da yoga, mas eu não deixo isso, que isso me atrapalhe, entendeu!? Então, o prazer que eu sinto e... o bem-estar que a yoga me traz supera é... esse desconforto de algumas situações, em algumas..., em alguns movimentos e algumas posições, eu, eu sentir um pouco de dor.

Quais os benefícios/efeitos que você vê a partir do yoga no seu corpo?

Primeiro essa questão do relaxamento e da flexibilidade. Eu sou bem, bem, eu sempre fui flexível, mas eu fiquei melhor flexível. E uma coisa, assim, que eu observo muito que melhorou no meu corpo foi a minha postura, eu tenho uma postura melhor, mais equilibrada, mais reta, menos curvada, entendeu!? Isso aí eu percebi!

E tem outros benefícios que você relaciona a saúde?

Tem! Até na minha convivência familiar. Eu era muito estressada aquela coisa explosiva, impaciente. Isso tudo é uma consequência da ansiedade. A ansiedade ela te leva a esses graus de temperamento mais elevado irritabilidade, impaciência. E hoje eu não tenho, mas isso porque..., eu até tenho, mas é tão bem mais leve que eu posso dizer que não tenho. E, às vezes, quando tenho um certo desequilíbrio e você sabe que mulher é movida por hormônios, então existe aquele momento TPM, né, que todo mundo passa e que eu sinto que eu tô meio descontrolada, mas eu, a yoga me faz perceber isso também. E aquele momento eu preciso mais ter, preciso ter um pouco mais de atenção e com você.

E como você vê o yoga ajudando na construção de quem você é?

É... O que o yoga trouxe pra mim no...?

O quê que construiu o yoga?

O yoga me ajudou a construir essa pessoa que eu tô me tornando hoje, assim uma pessoa mais serena, mais calma. As pessoas que convivem comigo percebem já essa diferença. Mudei muita coisa como falei pra você: a postura, o jeito de falar até o tom da minha voz: gritava, falava alto; eu já tô mais comedida, digamos assim.

Quando você parou de fazer o yoga lá em Florianópolis, você viu alguma mudança nesse período?

Vi, vi, aflorou completamente a instabilidade emocional. A ansiedade tomou conta de mim porque nesse intervalo que eu parei em 2007, a yoga, até 2013, quando eu voltei em 2014 num lembro bem se foi 2013/2014. Mas nesse intervalo com filhos pequenos, eu resolvi fazer uma faculdade de direito, então eu tinha que conciliar casa, marido contra que ele era totalmente contra que eu estudasse e educação de dois filhos, e eu era motorista e tudo. Então era um, foi um turbilhão de coisas na minha cabeça e isso aí me destruiu emocionalmente, entendeu, então isso, esse intervalo foi realmente o meu caos. Foi bom porque tudo tem seu lado bom, mas emocionalmente foi meu caos e aí quando eu voltei foi que as coisas melhoraram de novo.

Hmmm... Quais práticas integrativas você participa ou faz além do yoga?

É... eu tô matriculada como falei pra você na musculação por conta do meu joelho porque eu preciso reforçar a musculatura desse joelho que tem me causado bem problemas em tudo pra andar e até pra prática da yoga também. Então, mas eu vou esporadicamente, eu não consigo manter uma regularidade nessa musculação.

E quais são os cuidados que você tem para sua saúde?

Olha, é... eu tenho que ter muito porque especificamente eu tenho um problema de saúde, um problema de saúde grave, mas controlável. Eu tenho uma síndrome, não sei se você já ouviu falar da síndrome do anticorpo anti-fosfolipídio que se chama AAS não é SAF, me desculpe é SAF, S-A-F. Ela me acompanha desde da minha infância, mas foi difícil de chegar a esse diagnóstico, mas precisamente eu vim ter esse diagnóstico na gravidez do meu primeiro filho. Demorei muito fazendo tratamento como se tivesse um outro problema, mas graças a Deus eu tô aqui. É um problema que não tem cura porque não se sabe a causa, porque é um problema imunológico, mas tem tratamento, então eu convivo bem. Pra você ter uma ideia eu, eu, diziam que eu não podia ter filho por conta desse problema e mesmo eu encarei, eu encarei as dificuldades e eu disse: não, eu vou ter! Foram gravidez de alto risco, muito bem acompanhadas, meus filhos são prematuros, mas são saudáveis. Graças a Deus, então eu me adaptei a essa vida limitada, mas assim qual é o limite? O limite é que eu tenho que ter mais cuidado comigo mesma, eu não posso pegar muito sol, eu tomo um remédio diariamente, não é um remédio tarja preta nada controlado, mas é uma medicação simples que é um anticoagulante oral e eu preciso tomar e tomo já há 15 anos depois que descobriram a causa. Então por conta disso, eu tenho que ter mais cuidado, então, eu evito o sol, me ao expor ao sol na praia, até à procura da yoga foi pra isso para ter uma vida mais calma, mais tranquila porque já fui bombardeada de medicamentos e... você sabe com o tempo os medicamentos

começam a mostrar os efeitos colaterais. E a ansiedade eu descobri que ela é muito é prejudicada e, ela é, ela é acelerada com pessoas que tratam com corticoide que foi o que eu tomei a vida inteira. Então hoje eu sei que o meu pico de ansiedade veio dessa questão do medicamento, que graças à Deus eu tô livre dele hoje, o remédio que eu tomo é tranquilo, não tem esses problemas não, mas ficaram essas sequelas. A ansiedade é uma coisa natural que todo mundo tem que é até bom na medida do possível, é bom a ansiedade, eu penso que o que atrapalha é que ao invés de você dominar essas coisas, elas passam a te dominar. Mas, por conta disso, eu tomo muito cuidado, eu tenho esse cuidado com o sol, de num andar descalço para evitar um ferimento, um corte, eu evito é... situações que me coloquem em risco, num sou nada aventureira, detesto esporte de coisa de aventura que me coloque em risco já por conta desse problema, também tenho cuidado com a alimentação [...] também tomo colágeno que é pra pele por conta da idade. [...]

Você tem muitos cuidados!

É, isso, essas coisas básicas, então são esses meus cuidados...

Muito obrigada!

Por nada!

ANEXO C – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 03

Bom dia! Vamos começar a entrevista, e aí primeiro eu gostaria de saber a sua idade, sua escolaridade, a profissão e o tipo de prática corporal que você faz.

Tenho 63 anos. É...

Escolaridade

Escolaridade, eu sou nível superior, sou aposentada. E pratico yoga, pilates e pedal.

Bem ativa! Há quanto tempo você começou a fazer o yoga?

O yoga a 3 anos.

O que motivou você a realizar o yoga?

Eu comecei com... após a aposentadoria assim com um processo depressivo. E lendo tive assim a informação de que a yoga era uma coisa boa para depressão, então procurei em diversos cantos e encontrei aqui na UFRN esse núcleo e comecei a frequentar.

E o que motiva você a continuar fazendo?

Ah, porque realmente é uma coisa, é uma prática que faz muito bem, eu me sinto muito bem fazendo o yoga.

O que o seu corpo é, o que você entende pelo seu corpo e o que ele significa para você?

Bem, nosso corpo é tudo, é nosso veículo, né!? De condução aqui, nessa vida aqui, então eu procuro me sentir bem dentro do meu corpo.

E qual é a importância que dá ao seu corpo?

Ah, muita importância, muita importância.

Como você percebia seu corpo antes de começar a fazer yoga?

Hmm... não! Eu sempre tive um cuidado, um zelo com meu corpo, certo?! Eu digo que praticar yoga foi até mais por uma questão mental.

E... você notou alguma mudança em seu corpo com o yoga?

Não!

Durante a prática como você se sente?

Ah, eu me sinto muito bem, muito bem, é uma coisa, apesar de ser uma coisa leve, mas eu me sinto bastante ativa.

Quais efeitos lhe proporciona/ lhe proporcionou?

É... tranquilidade, isso! A percepção do corpo, num é? Uma flexibilidade.

E esses efeitos contribuem para sua saúde? De que modo?

Sim, sim, com certeza. Lhe dando mais tranquilidade e levando você a ter mais cuidado com o corpo.

E como é que o yoga contribui para a construção de quem você é hoje?

Ah, construiu sim. É... constrói dentro da filosofia do yoga, porque o yoga não é só uma prática é também uma filosofia, então faz você realmente repensar uma série de coisas.

Você participa de alguma outra prática integrativa?

Não!

Além de participar do yoga, quais cuidados que você tem para com sua saúde? Fora o ciclismo...

A tenho sempre, alimentação, atividade física constante e... alimentação basicamente e atividade física.

Você tem uma preocupação também com o meio ambiente, né?

Tenho

Porque eu lembro de uma aula que teve.

É?!

Muito obrigada!

Bom dia!

ANEXO D – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 04

Bom dia!

A gente vai começar a entrevista agora e eu gostaria de saber sua idade

Tenho 57 anos Escolaridade Superior Profissão
Funcionária pública federal, aposentada.

E o tipo de prática corporal que você faz

Eu faço a yoga, faço dança popular, faço caminhada.

Bem ativa

É

E a quanto tempo você começou a fazer o yoga?

Há uns dois anos, aqui há dois anos, ah eu já praticava há uns cinco anos atrás pratiquei três anos, aí dei uma parada de cinco ou mais tempo, tenho dificuldade para definir. Fiz por três anos aí parei por dois anos por questão de família, né?!

E então, o que motivou você a começar a fazer o yoga e depois a retornar a fazer o yoga?

Ah... Na época que eu descobri o yoga eu tava muito estressada com meu trabalho e aí eu tive uma melhora muito grande, era um estresse horrível, eu acordava a noite com taquicardia uma coisa assim terrível, e com prática eu melhorei muito. Aí veio essa interrupção, né?! E... Que um problema de doença muito sério na família e mexe muito problema de câncer, demanda muito tempo da gente, mas foi até um erro assim: quem cuida tem que se cuidar né!? E eu fui assim... pro... fiquei muito mal nesse período e resolvi retomar a... fiquei sabendo aqui dessa prática, né!? Na universidade, e retomei e melhorei bastante de novo. Foi, é sempre essa busca pela qualidade de vida.

E o que te motiva a continuar a fazer essa prática?

A... continuar é porque eu sinto esse bem-estar é uma coisa assim. É como se... Eu acho que a prática como um todo o fato de a gente tá num grupo assim eu me aposentei e assim tem muita troca né. Essa coisa... eu sou muito sensível assim a questão da energia. Então eu gostei muito! inclusive é... eu experimentei umas outras práticas. Eu sou só praticante, mas não conheço a fundo. Então eu entrei numa turma aí e não gostei da prática, e depois eu fui saber que era o Kundalini, era uma coisa assim mas... eu não me adaptei muito. Aí foi quando eu fui fazer uma experiência com a Marly e gostei.

O que é o seu corpo e o que ele significa para você?

A minha morada assim né!? É tudo, assim. É... eu procuro cuidar assim, eu procuro

ter percepção assim, porque o corpo fala muito né!? Assim, eu tenho muita preocupação com essas coisas da escuta do corpo, da percepção do corpo, mas assim mais nesse nível de bem-estar mesmo assim.

Qual a importância do seu corpo?

A importância é... muito, né assim?! Quando você, é... ele proporciona tudo. Se você é... acorda todos os dias com essa consciência, é ele que te faz, é ele que te proporciona é... você se locomover, você se alimentar, você assim... É tudo mesmo! É muito importante a gente ter essa percepção assim pra gente cuidar né!? Dessa, dessa, desse tesouro né!? Porque senão, se a gente não se cuida é... um dos medos, é um medo que eu tenho de trabalhar é essa coisa assim de ter alguma coisa limitante Você tá entendendo?! Uhum... É uma morte e vida, eu tenho medo disso, então assim eu acho que você se cuidando... algumas coisas fogem do seu controle, mas.

Como é que você percebia seu corpo antes do yoga?

Olha é... Na verdade, assim eu naquela vida louca né!? Então assim quando você é... tá nesse ritmo de trabalho, de... nessa correria da vida é impressionante assim é como se, é como você tivesse vendada. E você não percebe e realmente assim, quando você começa a fazer alguma prática a yoga, a meditação é como se te clareasse, assim você começa a ter percepção mesmo de tudo; assim aos poucos também, não é uma coisa assim pá! É aos poucos. Eu sempre venho e minhas experiências assim são sempre muito boas. Assim eu sempre saio da prática é... me sentindo bem e achando assim que... Às vezes, eu fico até: Será que eu vou hoje? Só não venho quando eu tô viajando, mas eu até assim... Eu gosto tanto que eu procuro até quando viajo muito, eu reponho em outro horário porque é uma coisa assim... que me puxa mesmo.

E você percebeu alguma mudança no seu corpo com o yoga?

A mudança assim física assim em termos de estética é... eu num percebi muito porque assim eu não engordo nem emagreço, eu fico sempre do mesmo jeito. Agora, eu percebi muito assim no psicológico em termos de cabeça assim. Eu tinha muita um pensamento muito acelerado, uma confusão mental muito grande, assim... eu tinha dificuldade para dormir né?! Eu tinha... Até mesmo assim é... Elaborar melhor as ideias com essa coisa do pensamento acelerado, era como se eu assim não conseguia falar no tempo que eu pensava. Então, tô conseguindo, mas assim... Eu acho que isso aí melhorou.

E como é que você se sente durante a prática?

Eu me sinto bem. Eu me sinto muito bem assim. E cada vez assim é... eu tô trabalhando essa coisa da atenção, sabe?! Então quando, quando eu pratico é... com essa atenção eu vejo que o resultado é maior, melhor.

E quais são os efeitos que o yoga te proporciona?

É isso que eu te falo, é a coisa mesmo da clareza, da calma.

Mas isso contribui para sua saúde?

Sim, com certeza, eu não sei se coincidência ou não... Mas assim antigamente eu gripava mais, eu tinha mais dor de cabeça, eu tinha... Uns problemas assim... digestivos inclusive, inclusive eu tava fazendo um tratamento muito sério assim de estômago por conta de um diagnóstico que era quase um pré-câncer, essas coisas assim... E acho que era em consequência da vida atribulada que eu tinha. Pronto! Um dos motivos, olha agora a gente conversando vem, é um dos motivos que me trouxe também foi isso, essa necessidade de desacelerar. E... assim eu melhorei bastante também. Coisa boa! Teve uma mudança muito grande. Eu não sei se tem alguma coisa a ver com a yoga, agora que eu melhorei...

Você pra... participa de outra prática integrativa fora o yoga?

Não. Eu, eu uso floral assim, eu gosto, Ah, floral é integrativo! Eu uso floral assim quando é... Alguma coisa assim, agora eu nunca mais eu usei, mas eu usava quando eu tava muito perturbada eu sempre ia no floral. No caso com o yoga você não vê mais necessidade? Nunca mais eu fui buscar o floral, agora com você perguntando... eu nem me lembrava. E... a outra também, num sei se dança circular que eu pratico é. Dança circular é. Eu faço a dança circular também. Pratica ainda durante hoje em dia? Eu pratico, agora antigamente a gente se reunia duas vezes por mês, agora tá uma vez só. Pratica onde? É aqui no Sanduíche com a Soraia. Hmm...

Como é que o yoga contribuiu para a construção de quem você é hoje?

É, é um conjunto de coisas né!? E assim com certeza é... A percepção que eu tenho é que tá me tornando uma pessoa menos ansiosa e pra mim isso é muito importante. Porque a ansiedade ela, as pessoas pensam que isso é bobagem, mas assim ela desencadeia muita coisa. Verdade. Então assim, ela contribuiu muito.

E quais são os outros cuidados que você tem para com sua saúde?

Os cuidados que eu tenho essa coisa de, de eu pratico né... a caminhada eu caminho uma hora todos os dias, é... Aí eu faço a yoga, faço meditação nas sextas-feiras e tento em casa também. Em casa também? Em casa eu costumo praticar também, faço a dança circular e assim... eu gosto muito de me reunir. Eu tenho, eu tenho uns grupo eu não gosto dessa coisa só do virtual, entendeu? Então sempre eu chamo as pessoas para casa ou a gente faz um piquenique, eu gosto muito dessas coisas antigas, então vai lá para o Parque das Dunas e a gente faz um piquenique, sempre combinando alguma coisa. Gosto de de... filme, assistir filme, de teatro não sou muito da noite assim. Eu tenho uma vida... Assim, eu gosto de viajar, viajo muito mas assim... Então eu procuro ter experiências boas.

Coisa boa! Muito obrigada!

Por nada, tudo de bom para você!

Amém! Sucesso aí. Muito obrigada.

ANEXO E – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 05

Bom dia!

Bom dia

É... primeiro pra gente conhecer quem é você eu gostaria de saber qual é a sua idade?

Eu tenho 61 anos

E a sua escolaridade Eu tenho nível superior E a profissão
Eu sou auditora

Auditora? E o tipo de prática corporal?

Eu faço academia e faço yoga

Você pode falar só um pouquinho mais alto!

Eu faço academia e faço yoga

Você é auditora, mas tá atuando ainda?

Tô, na verdade acabei de aposentar

Há quanto tempo você começou a fazer o yoga?

Eu já fiz no passado e devido a vida corrida parei porque não tinha tempo. E voltei agora quando aposentei.

Há quanto tempo está fazendo?

1 ano

Que motiva a fazer o yoga?

Foi pra melhorar o meu equilíbrio, certo? Pessoal, melhorar minha respiração porque eu acho que a respiração é fundamental pra yoga

E o que é que te motiva a continuar fazendo o yoga?

Cada vez ficar melhor comigo e com o mundo, né?!

E o que o seu corpo significa para você?

Hmmm... Pra mim, ele é...

O que é o seu corpo pra você?

O corpo pra mim eu acho que ele é meu universo, certo!? E com ele eu preciso ter equilíbrio total. Cabeça e corpo tem de tá bem equilibrado pra ter uma qualidade vida melhor.

Você considera o seu corpo importante?

Muito!

Como você percebia o seu corpo antes de começar o yoga? Como eu já tinha feito antes, eu tinha algumas noções né!? E... Você praticou quanto tempo antes?

Acho que um bocado de tempo, viu!? Só que faz muito tempo atrás que eu num lembro bem, mas foi mais de anos

E porque você parou?

Sem tempo, quem trabalha tem tempo? É trabalho, casa, família, não tem tempo!

E o que motivou na época procurar o yoga?

Na época eu era solteira, num tinha nada disso que ocupava o tempo, né!? Não tinha muita coisa e tinha tempo pra encaixar, e larguei porque foi reduzindo cada vez mais o tempo. E aí eu tive que deixar, eu tive que ter prioridade e escolher o que era minhas prioridades na época.

A prática do yoga você perceber alguma mudança no seu corpo?

Sim

Quais?

Ué eu acho é... que um equilíbrio melhor comigo mesmo e com universo.

E durante a prática como é que você se sente?

Bem

Alguma emoção, alguma pensamento?

Bem, não! Exatamente no yoga você tenta, exatamente, sair, ficar é... focada só naquilo. Então eu não pense em nada, eu só penso naquilo, só penso exatamente na prática.

Quais efeitos o yoga que proporciona?

Eu acho que o resultado principal é a saúde.

A saúde? E como é que você ver esses efeitos entre a saúde quais são?

É trabalha ansiedade, você vai reduzindo, você... com a idade vai aumentando os problemas de saúde. É... por exemplo, eu tenho uns problemas de saúde como de

artrose eu tenho problema de joanete, tenho problema debaixo do pé... e tudo isso vai ajudando a você lidar com isso aí e melhorar até a dor.

Então o yoga te ajuda na sua qualidade de vida?

Ajuda muito, é fundamental!

E como é que o yoga contribuir na construção de que você é hoje?

Apesar de pouco tempo que eu só tô, há um ano, e, às vezes, tem as dificuldades: um problema você não vem, mas eu acho que ela ajuda... Exatamente! Quando eu estou me trabalhando, trabalhando meu corpo, trabalhando minha mente; ela vai ajudando na saúde porque tá tudo interligado, né!?

Exatamente! Quais... Você participa de alguma prática integrativa além do yoga?

Não!

Práticas integrativas são práticas não convencionais da medicina, tipo aromaterapia, meditação, acupuntura...

Sim, a meditação, a acupuntura já pratiquei, mas agora eu tô fora! Já faz tempo. É porque você num tem tempo de fazer muita coisa, né!?

Mas você faz meditação aqui?

Às vezes eu venho.

O que você tem de cuidado com a sua saúde além das práticas?

Alimentação que é fundamental e... além do físico, né, atividade física que eu faço, além do yoga uma atividade física. Qual? Eu faço academia, né!? Faz? Faço! É... só de prática nesse estilo. Mas eu faço música também que pra mim é um alimento da alma. É pra mim... Também é saúde! Você se sente bem? Muito, eu adoro música!

Muito obrigada!

ANEXO F – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 06

Bom dia!

Bom dia!

Tudo bom!? É, eu gostaria de saber qual é a sua idade?

77 anos.

E a sua escolaridade, você fez o que? Fez...

Eu fiz até a sétima série.

Pronto! Profissão?

Do lar.

E o tipo de prática corporal que você faz? Atualmente, eu caminho, faço pilates e faço yoga. Vixi... Há quanto tempo que a senhora faz o yoga? Aproximadamente 30 anos.

E o que motivou na época a senhora a realizar essa prática, o yoga?

Em busca de uma qualidade de vida melhor.

Porque, o que tava acontecendo?

É... principalmente, é... o que meu Deus que eu vou dizer, rs, é uma vida assim meio complicada, né?! meu marido bebia muito e eu ficava assim meio nervosa e para suportar uma vida, assim meio que eu não tinha escolhido, né?! Comecei a fazer yoga e graças a Deus conseguia controlar os meus sentimentos.

E o que motiva hoje continua fazendo yoga?

A mesma coisa qualidade vida, e... virou vício já, eu não consigo viver sem. E o que significa o seu corpo para você e o que é e o que ele significa? Meu corpo é complemento do resto, o corpo, alma é por aí.

E qual a importância do seu corpo, na sua visão?

Mulher, o corpo da gente, a gente tem de ter um corpo né?! se não você não vem e tem que zelar por ele para manter sua alma, sua mente organizada né?!

Qual a percepção que você tinha do seu corpo antes da prática do yoga?

Quando a gente é jovem a gente se acha o máximo né?! E eu era, tinha um corpo bonitinho, todo bonitinho e de repente ele começou a modificar, a crescer pros lados e aí a gente começa a se preocupar né!? Há 30, 40 anos atrás num se pensava em nada disso era deixar e eu pesava na época 44 quilos, foi crescendo, crescendo cheguei a 80. E isso me preocupava muito. Aí eu comecei a pensar nas atividades físicas principalmente e, realmente, eu baixei. Hoje, não dá mais pra chegar 44 né?! Mas eu tô de uma maneira que eu aceito porque se for emagrecer mais, eu vou ficar

mais veinha ainda, então do jeito que tá, tá ótimo...

E, essas transformações do seu corpo, você vê importância do yoga nisso?

Também ajudou porque o yoga é uma coisa bem lenta né?! mas me ajudou com a cabeça pra gente saber que tem que procurar.

Durante a prática do yoga, como é que a senhora se sente?

Ave Maria, eu me sinto muito bem, eu não consigo ficar sem porque ensina a gente a controlar os sentimentos, as emoções, a respiração, a maneira de respira melhora muito.

É, e são esses os efeitos ou tem mais alguns que você percebe com a prática do yoga?

Eu acredito que são só esses mesmo. Eu acho que uma pessoa que faz yoga ver o mundo de uma maneira bem diferente na hora das grandes emoções aí você já começa por em prática o que aprendeu na yoga para controlar a situação

E como é que a senhora acha que, de que modo o yoga contribui com esses efeitos para sua saúde?

Eu acredito que muito porque sem a yoga, eu jamais iria usar o que aprendi aqui pra controlar, evitar de tomar remédios.

A senhora toma remédio?

Não

Nenhum?!

Por enquanto eu tô tomando assim um remedinho pra essa gripe que eu tô, mas remédio controlado, graças a Deus não tomo nenhum.

E como o yoga contribuiu para construção de quem a senhora é hoje?

Menina, eu acho que foi muito importante. Eu... Existe a Socorro de antes e a Socorro de depois do yoga. (risos)

E como é essa Socorro de depois do yoga?

Eu me acho maravilhosa. Assim no momento de tensão, que todo mundo tem seus momentos de crises, né?! Por exemplo, numa situação eu consigo controlar usando o que eu aprendi na yoga.

E antes?

Antes, antes faz tanto tempo que eu nem me lembro mais. Antes eu era explosiva demais, sabe?! Eu não aceitava determinadas situações e hoje, hoje eu já contorno

tudo e já vejo que a gente tem que aprender a conviver com a situação e controlar

A senhora participa de outras práticas integrativas?

Já pratiquei muito.

Quais?

A.. Eu pratiquei, assim eu já fiz no mesmo período caminhava, dança de salão, musculação, yoga e pilates, cinco. Mas aí aquilo afetou minha saúde que eu fiquei muito estressada, estressei minha musculatura né?! Cheguei a fazer cirurgia de um braço em virtudes disso.

Além de participar do yoga quais são os outros cuidados com a sua saúde que a senhora te,?

Ah, minha alimentação, eu cuido muito da minha alimentação, do meu sono, é importantíssimo, nada me tira do meu horário de dormir. Às vezes, eu tô lendo um livro maravilhoso dá 11h00 da noite eu digo: ah que pena, vou deixar o restinho pra amanhã! Porque pra mim o importante é o sono, então eu adormeço, vou dormir 11h00, acordo às 5h00 da manhã, eu tomo o café às 6h00, almoço às 12h00 e janto às 6h30. Às vezes dá 11h30 e eu tô morrendo de fome, né!? aí fica esperando, (risos) né 11h30 não é 11h45, 50 minutos por aí, eu fico esperando 10 minuto pra que dê meio dia pra eu começar almoçar, é uma coisa muito controlada que eu acho que já virou até um hábito.

Muito obrigada!

ANEXO G – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 07

Bom dia! É, eu gostaria de saber qual é a idade da senhora?

Senten... Aliás 74 daqui há um mês tenho 75, mas já digo 75, mas ainda vou fazer, viu?

Tá perto do aniversário da senhora!

É!

E qual a profissão da senhora?

Funcionária pública aposentada

E qual a escolaridade?

Segundo grau

E quais tipos de prática corporal a senhora faz?

Olha, eu já fiz, yoga sempre faz uns 35 anos que eu sou meio envolvida assim. E aqui na universidade foi que eu peguei o mesmo com amor para sempre, mas sai isso eu fiz eu, eu fiz tai chi chuan, por assim, por um pouco período, curto, porque aí também teve a história do meu esposo que teve Alzheimer, sabe? Aí já viu! E, também, Lian Gong também com o professor aqui Chao da Universidade. Você sabe quem é? Eu, sei! Como é o nome do professor? Chao! Sei quem é, é aqui do departamento! É, é, eu acho que era o trabalho de doutorado dele que era tai chi, era o Lian Gong, sabe? Então fizemos por 1 ano ou 2, assim num foi um período muito longo não; aqui na universidade muito bom, talvez uns 5 anos atrás, infelizmente ele parou e todo mundo vive ped... professor! Mas aqui num tem espaço! Foi muito bom, é muito bom! E eu também às vezes, por exemplo, ontem eu fiz em casa que eu tinha os DVDs também tava esquecido, né, porque eu tô numa fase assim como eu te falei: dessa muita mudança na minha vida, depois do falecimento do meu marido e aí eu fiquei assim e tal, mas estou retomando em casa mesmo com os DVDs, que ele entregou pra a gente, sabe? Que a gente fazia em casa há um tempo atrás, mas tinha parado também, mas agora vou retomar comecei ontem me senti muito bem!

Coisa boa! E a quanto tempo a senhora pratica o yoga?

É, aqui, aqui 25 anos, né, já faz 25 anos. Agora completou da inauguração do núcleo acho que 25 anos, pois bem! Mas antes a senhora já fazia? Eu fiz um tempo com o professor Cunha que praticamente foi o pioneiro assim, porque eu disse que tinha a outra que era pioneira porque a pioneira mesmo foi a Marinetti flor, mas ela era uma coisa mais assim meio informal, sabe, mas que ficou conhecida, foi a primeira pessoa e tal. Mas oficial, uma coisa mais oficial, mais séria mesmo foi esse professor que era formado em Educação Física, sabe, aí pronto começou... vai pagar... e ele começou lá na Rua Apodi depois vai para outra rua, coisa pequena. E foi se expandindo e depois ele formou até o núcleo de yoga, parece que não se não

me engano o nome é Derosé, inclusive a linha dele parece que é mais assim uma história de Derosé, né! É uma coisa assim, mas eu acho que ainda hoje existe lá na rua se eu não me engano é na mipibu, rua Mipibu.

E o que motivou a procurar o yoga?

Foi aquela história que eu lhe falei, né! Foi a partir daí que eu vi que era uma coisa que me faz, me fez muito bem. Eu sempre o seguinte: sou uma pessoa que sempre foi muito agitada, eu sou muito toda vida assim, sabe, aquela coisa assim como é que eu posso dizer é... agitada assim. Um temperamento assim muito... e eu senti uma paz no primeiro dia, eu senti aquela paz e também teve mais um probleminha, né, de saúde que eu vi que aquilo, eu deduzi que aquilo era uma questão mais emocional. E de lá pra cá, eu vivo curando meu eu, não tomo remédio e já passei por várias coisas: fases difíceis. Inclusive com essa, eu ia fazer bodas de ouro faltava 4 meses (emocionada) aí foi muito difícil, sabe, pra mim foi muito difícil, mas sempre toma remédio, não toma. Yoga, respiração profunda... fazer em casa, coisas assim.

E o que é que motiva a continuar fazendo?

Ah, é isso! É porque eu me sinto muito... ô, ontem com a prática além do yoga, né, que eu fiz no dia anterior da semana, hoje é o quê: terça? Na quinta-feira aqui faz, aí eu tive mais o tai chi que aí completou. E eu me sinto muito bem! Você tá fazendo tai chi agora? Não, não, eu comecei, retomei agora lá eu sozinha em casa tai Chi não é, porque eu confundo, sabe?! Não é tai chi, é Lian Gong, eu confundo porque é meio parecida.

O que é seu corpo na visão da senhora e o que ele significa?

Eu acho que ele significa assim muita emoção, eu acho que meu corpo é muito emocional, sabe, acho que é por isso que eu me dou tão bem com essas coisas. E não tomo remédio, às vezes eu fico assim meio... é porque eu só agitada, elétrica, coisa assim, sabe? Uma coisa assim dispersiva, mas, mesmo assim: trabalhei um bocado de coisa ao longo da vida, casei, tive quatro filhos, seis netos. Meu esposo era... ele era também assim, ele era um pouco difícil porque ele era... ele era... ele escrevia, sabe? Tocar, tocava violão, tocava, tocou o chelo, violoncelo por um tempo. Começou com piano, piano ele bem j... ainda quase criança, né. E, e depois ele seguiu o resto da vida todinha a partir dos 18 no violão, porque também tinha aí... já não era em casa, já era sair; exatamente quando começou a estudar tal, aí tinha também lá no barzinho de depois a farra sempre no final de semana, ele tinha essa saidinha, sabe!? Agora não, era naquela época: imagine 70 anos atrás! É tudo muito diferente, né?! Mas era uma pessoa fantástica, assim ele era difícil por isso, porque um artista é uma pessoa difícil, né?! E ele... tudo dele era assim bem, tudo era ligado a arte as coisas dele, sabe, e... e eu tá vendo pelo meu biótipo você ver meu jeito, né, o contraste, ele é tudo tranquilo, mas eu assim eu muito agitada e inventava uma coisa, me metia, eu me meti com tanta assim. Botei uma loja depois que eu me aposentei, trabalhei desde dos 18 anos que eu trabalhava, comecei a trabalhar no interior, comecei tomando conta de uma loja de um primo, depois trabalhei no cartório. Aí, resolvi vim pra cá que eu achava que tinha mais oportunidade, eu vim e deu certo; aí fui trabalhar justamente num lugarzinho onde ele trabalhava, aí pronto!

E em meio a tudo isso, qual a importância do seu corpo na sua visão?

A importância do corpo (pausa) é assim... eu acho que o corpo, num sei! É como assim o corpo, num tem, é uma coisa... É como eu digo, eu sou mais emocional, sabe? Muito apesar de que é incrível, ninguém me ver assim, é incrível, incrível mas eu sou assim 100% emocional, eu acho.

Qual era a percepção que a senhora tinha do seu corpo antes do yoga? De começar a prática?

Não pra mim ser franca: eu não sei se... eu não sei dizer não.

A senhora percebeu alguma mudança no seu corpo com o yoga?

Assim você diz a questão assim... estética? na estética? Não, no geral o que você quiser falar! Não, porque o que eu percebi é que eu sempre fui muito tensa, muito tensa, tensa, tensa e a partir do primeiro dia eu me senti que... eu percebi eu soltei alguma coisa e de lá para cá. É tanto que eu não tomo remédio e... é muita gente na minha situação tomava remédio, nenhum sabe o que é que eu faço além do yoga que dá muito valor assim nessa parte mais de, de emocional, através dessas coisas e tudo eu, eu não... assim uso muito sabe o quê? Que eu cuido, eu uso direto assim para manter meu corpo assim, por exemplo, se eu espirrar, começou a espirrar, tossir, gargarejo de água morna com sal na hora para, tá bom. E a senhora usa chá também pra as coisas? Não sou muito ligada a chá não, mas eu uso assim, pra lhe ser franca eu acho que não uso porque nem preciso, mas se precisar é cidreira; você viu que eu tava com isso aqui, cidreira? É eu vi que a senhora entrou com uma plantinha! Quer ver o que mais é... é pra lhe ser franca aí... alho, em jejum alho boto num copo d'água, pronto! Toma alho todo dia? Era todos os dias, mas aí... porque eu não saía, aí hoje em dia, por exemplo, dia que eu vou sair aí... eu não tomo porque fica com o cheiro desagradável, né? Mas como eu vivo muito em casa, eu vivo muito em casa! Eu também senti muito assim... meu esposo ele comia, depois que aposentou-se todos os dias comia um dente de alho, todos os dias tomava um copo d'água antes de dormir, também ali depois que jantou ele num comia mais nada só no outro dia; e a alimentação dele num é esse negócio naturalista não, mas era uma coisa normal: era o mais leve possível e pouco. Ele, infelizmente teve Alzheimer... [TRECHO NÃO TRANSCRITO POR NÃO SER UTILIZADO NA PESQUISA]

Como a senhora se sente durante o yoga?

Eu, eu me sinto muito bem, mas infelizmente eu sou dispersiva. Isso aí, lá pras tantas eu fico olhando pras pessoas um pouco, sabe, eu preciso tá copiando alguém, sabe? Porque lá pras tantas assim, eu viajo um pouco, sabe, naquela viajar bem assim... minha mente é assim, é por isso que eu não me formei, sabe? Enquanto meu esposo tinha duas formaturas que ele era formado em História e ele era formado, depois já de casado, depois todos os filhos, ele fez: vou fazer vestibular pra direito porque ele queria mesmo era direito, mas na época ele não fez, sabe!? Porque, porque ele era muito jovem na época e ele tinha prova oral e todo mundo morria de medo e ele... aí ele, ele foi sabe na hora coisa assim, mas depois

corrigindo isso, pronto! E aí ele resolveu fazer já com um bocadinho de tempo, uma boa idade já, e aí ele passou e fez, concluiu, e aí tinha carteira da OAB e tudo normal. Mas nunca advogou não, disse: não, num quero não! Porque ele disse que sentiu um asco na hora da aula que o professor disse (apesar do que ele era um homem inteligentíssimo e ele sabia, mas aquilo na hora tocou ele) e ele disse: num perdeu um dia de aula, sabe, porque ele era assim quando ele começava, aí ele disse que o professor disse: infelizmente, no direito vocês sabem como é, para o rico tudo e para o pobre nada! Aí nessa hora ele disse que sentiu um asco lá dentro, uma coisa muito forte e aí ele não disse nada; e a partir daí ele concluiu o curso, mas nunca advogou.

E quais os efeitos que o yoga lhe proporciona ou lhe proporcionou?

É isso mesmo, né, primeiro eu não tomo remédio e atribuo a isso que eu valorizo muito e sei que a yoga vai direto no emocional das pessoas e o corpo? Não, e o corpo não sei, acho que não mudou nada não. E como... É quer dizer mudou porque a partir de você está emocionalmente bem, você passa a nem ver mais defeito no corpo, né, nem se preocupa e se tiver, né? Já tá tudo bem. Foi isso o efeito, né, mas assim em termos de mudança dessas coisas. Mas eu sempre fui muito tensa sabe, muito tensa desde criança que eu sou assim muito tensa, muito agitada; mas pronto tem nem como, é... eu chamo isso é uma coisa Divina, né, que eu lanço mão, né, pra evitar olha! Eu já tinha medo de remédio, não acreditava e depois que eu vi meu esposo como uma criança; tudo dele era perfeito, ele era sempre moderado em tudo que ele fazia, ele só se estragou muito no tempo que ele tocava violãozinho que bebia, a farra às vezes aumentava, mas assim ele parou assim... Agora até quase o dia que ele se internou, ele tomava a cervejinha dele em casa todo dia, ele tomava cerveja dele em casa ou no barzinho perto pouquinho, mas com moderação e cerveja, né, num ficava bebo, nada.

É, esses efeitos que a senhora citou como é que a senhora acha que contribui para a sua saúde?

Como? Porque primeiro que eu acredito na yoga, segunda eu gosto, terceiro faz bem ao meu problema tudo que, que eu tenho que não gosto, que me prejudica é... sempre eu ligo a essa tensão muscular que eu tenho, sabe? Que deve ser provocada por justamente esse meu jeito assim disperso, né, não disse que eu sou assim meio dispersiva. E como... E muito assim com alvoroçada, aí faz esse efeito assim que eu me sinto leve e solta, mais centrada, sabe!?

E como é que a construção, a sua construção a... a construção de quem você é a partir do yoga?

Partindo do yoga, ahh... mudou tudo na minha vida, eu me sinto assim mais segura, mais forte, mais determinada, mais tudo. Coisa boa! Mais tudo mesmo, a yoga é tudo na minha vida: é a minha saúde, é tudo, sabe!?

A senhora pratica alguma outra prática integrativa?

Não, não!

Não? Tá praticando o Liang Gong agora, né?

Sim, mas eu come... recomecei ontem. Comecei ontem!

Além de participar do yoga, quais outros cuidados que a senhora tem para com a sua saúde? Você já falou do alho

Alho em jejum e um copo d'água pronto a minha mas não é só o alho não agora eu tô tomando água com limão em jejum né todos os dias eu tomo água em jejum com limão mas aí eu fiz assim aí quando eu parei o alho para tomar o limão até porque o alho tem as suas restrições né tem que ficar em casa às 7 horas mas talvez eu até tava assim botava um dentro do outro e tomava mais por causa do cheiro do alho né se o limão é tão bom como dizem eu acredito que é já senti algo e eu acreditei já senti algumas melhoras aí eu apertei pelo pelo ou pelo limão mas esse limão às vezes antes de isso eu ficava meio assim era a couve dentro do Limão alho limão era cover a salsinha era tanta coisa que eu botava o que era mais aí é jogando botava um pouco de coco com essas coisas pronto ele tá aqui eu vou no médico atestar x-tudo boa falta para cidade né e não tomo nada se sente alguma coisa como eu disse eu apelo para qualquer coisa que eu tenho na minha cozinha e a minha alimentação também e tem um detalhe Eu nunca fui de gordura comer gordura coisas sabe assim alimentação sempre foi assim mais ou menos saudável eu não gosto assim que comer fritura nunca gostei assim de comer fritura e agora tá sim só tem uma coisa café eu tomo café desde a hora eu acho que aprender a falar lá em casa se tomei café com assim como sabe tomava quase um pacote de café na sua família todinha tomar muito café com açúcar né Então imagina E aí agora recentemente eu eu até o açúcar deixei eu deixei e tou Porque eu vi um profissional dizendo que na verdade quem vc não é o café é o açúcar e eu cheguei a conclusão porque depois que eu parei o açúcar tirei o açúcar eu já não sinto essa vontade tanta de tomar café café a frequência pois eu concordei com ele eu acho que é isso mesmo sabe isso tudo é festa do café recente mas eu já tô me sentindo muito bem tenho açúcar agora mas como também é um docinho assim né que eu não deixei o açúcar Total mas como eu tomava muito café várias vezes ao dia então era muito além do docinho que eu começo de uma coisa então agora é o seguinte não tomo café Hora nenhuma aí o açúcar pronto em casa também nunca fui de fazer doce coisas mas se eu sair almoçar fora com certeza eu tomo eu como um pudinzinho ali sabe e também tem mais um detalhe bebo minha cervejinha também é mas não é assim beber faz muitos anos talvez meus 25 anos mas assim se eu sair para almoçar fora com certeza eu não tomo suco eu peço a long neck uma latinha cerveja hum Aquela longuinete pequena ou no máximo mas meia porque geralmente eu saio muito com essa meu irmão aí a gente pede 3 long neckZinha e dividir para nós duas cada um Tome uma toma uma e meia né e eu pronto isso aí eu faço agora você de 50 assim na minha geladeira Se eu não sair não tomo nenhuma

Muito obrigado, viu!

ANEXO H – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 08

Bom dia!

Bom Dia

É eu gostaria de saber qual é o seu gênero, a sua idade ...

Feminino, 67 anos. [...] faço agora dia 20.

Eita, pertinho!

É, de maio!

Qual a escolaridade da senhora e profissão

Sou professora da universidade, aposentada, e tenho mestrado!

E o tipo de prática corporal que a senhora exerce?

O yoga e o pilates

Há quanto tempo começou a fazer o yoga?

O yoga está se aproximando dos 10 anos, aqui na universidade, sempre!

E na época o que motivou a senhora a realizar o yoga?

Olha, na verdade, a motivação foi que eu tava saindo de um tratamento de linfoma, né?! Então tava saindo de 1 ano e 3 meses de quimioterapia, então eu tava assim, toda desestruturada. E principalmente no... de num ter equilíbrio, eu ficava, até para me levantar eu tinha que me segurar assim, para me sentir firme quando tô andando e começaram a dizer olha o yoga é bom...e eu vim e nunca parei e, realmente, me ajudou bastante.

E o que te motiva a continuar fazendo o yoga?

Ah, porque eu aí gostei, me identifiquei, né?! Porque, embora eu sou uma pessoa assim mais tranquila eu dizia que nunca ia fazer yoga porque quando ela botar pra relaxar eu vou ficar dormindo o resto do dia, mas não, é bem difícil relaxar (risos).

O que é o corpo, o seu corpo para você e o que ele significa?

O corpo para mim é tudo, é vida, porque sem o meu corpo, eu num vou me locomover, num vou, né?! Agora, não na parte estética, né num é isso. Mas assim ter um corpo saudável e com tudo funcionando, para mim é [...]

E qual a importância do seu corpo?

É muito importante meu corpo para mim, muito importante. (risos)

Como você percebia seu corpo antes de começar o yoga?

Eu era mais pesada, né?! Mais pesada. E assim não fazia atividade nenhuma, né?! Eu não tinha essa prática, o máximo que eu fazia era caminhar e eu caminhava pela manhã cedo, pronto. E fiz um período, também, assim curto na piscina de hidroginástica, mas foi justamente quando eu estava na busca des... de saúde, não estava bem, com as taxas todas altas. Tava na busca de saber que é que eu tinha, então tava indo a médico, médico de coração achava que era mais coisa cardíaca do que no, nunca imaginei que fosse ser um câncer, nunca nem passou pela cabeça.

E quais mudanças a senhora percebeu com o ioga?

A respiração, eu melhorei, num digo que 100% porque até hoje eu num sinto que respiro corretamente, mas principalmente a respiração. E o equilíbrio também porque como eu disse: eu tava saindo de uma fase que eu me sentia insegura pra tudo e com o yoga foi as duas percepções de imediato foi a respiração e o...

Durante a prática do yoga como a senhora se sente?

Olha, eu ainda não, não... me sinto assim muito, muito confortável, principalmente naquela que ela diz que é a postura fácil até hoje num é pra mim! Meu joelho fica quase que um palmo do chão, mas tento. Assim quanto a postura: de me sentar bem, caminhar também com postura, isso aí melhorou também razoavelmente, eu era mais relaxada com o corpo.

Quais efeitos o yoga te proporciona para vida?

Ah ..., eu acho que principalmente o autoconhecimento, né?! Porque eu começo agora a entender melhor qualquer coisa no meu corpo de diferente, eu já começo a perceber: ué tem alguma coisa errada!

E isso reflete para sua saúde?

Sim, sim.

De que modo?

Ah, eu procuro logo identificar o que é, através de um médico, de uma conversa, mas eu procuro logo me identificar.

Como o yoga ajuda na construção de quem a senhora é?

Eu acho que através do autoconhecimento, porque eu começo a me conhecer, né? (risos)

A senhora participa de outras práticas integrativas?

Bom, o pilates, eu num sei se é integrativo, mas eu faço pilates e no momento eu tô

nesses dois, só.

E além...

Sim, agora eu também já fiz recentemente, mas no período muito curto, é... antes de começar o yoga, bem antes, é... o conhecimento, como é? era... conhecimento do corpo.

Consciênc ...

Consciência corporal. Eu fiz, aqui porque era pertinho aqui de casa, porque era na candelária com [...] como é o nome? Foi através da minha prima que fazia com ela, eu quero me lembrar o nome da pessoa, mas sei que hoje ela tá [...] até acho que num centro pra professores acho que do município ou do estado que é... assim que é psicólogo... que é então ela tá nessa área, mas eu acho que vou me lembrar do nome da pessoa.

Quais os outros cuidados que a senhora tem para com a sua saúde?

Agora eu sou muito cuidadosa, depois que passei o susto! (risos) Bom eu tenho o dentista que vou sempre, né?! O oculista... E qualquer coisa que percebo que num tá bem, eu já busco saber o que era porque pra... Quando identificou o linfoma, eu passei talvez, talvez não, mais de dois anos sentindo uns gânglios aqui e... nunca... não doía, não incomodava, até desestruturar todo meu organismo e aí eu procurar, foi fazer pesquisa, é isso!

Ah, muito obrigada!

Obrigada também você

ANEXO I – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 09

Bom dia!

Bom Dia

Primeiro eu gostaria de saber qual o gênero, a idade, sua escolaridade e profissão. Eu sou industrial, né!? trabalho na Petrobrás. Segundo grau, terceiro grau, né?! É... Qual sua idade?

A minha idade é de 58 anos

Qual tipo de prática corporal o senhor faz?

Hoje eu só faço natação aberta, é na praia, a yoga e caminhada. Que são três atividades que eu acho que todo mundo deveria fazer, entendeu?!

E há quanto tempo que o senhor começou a fazer o yoga?

O yoga deve fazer uns 6 anos porque eu tinha um problema na cervical muito sério C5 e C6, então eu tomei muito anti-inflamatório e não tive êxito. Então no momento que eu comecei a fazer a yoga, praticar, eu tive uma melhora né!? e não parei mais, entendeu?! E vem sendo...

E isso foi o que motivou a procurar o yoga?

Um dos motivos foram esses também para ser sincero, é, e os outros motivos é que você se sente bem na parte do alongamento, os professores são muito bons, né!? Parte... alonga muito e você se sente bem pela situação que tá acontecendo no seu corpo.

E o que te motiva a continuar vindo?

A sua saúde, né?! A sua saúde.

O que é o seu corpo e o que ele significa para você?

O meu corpo é a mente, né?! É a gente em cima dele a mente e o corpo você num funciona sem ele, né!? Eu entendo isso aí.

E qual a importância do seu corpo?

É o dia a dia, é minha sobrevivência. (risos)

Como você percebia seu corpo antes de começar o yoga?

É... eu no meu sistema de trabalho ao dia a dia eu subia bastante escada e no término do dia eu não conseguia dormir direito, dormia com o travesseiro entre as pernas. Para me levantar de manhã era muito sério meu problema com dormência no braço e no próprio pescoço. E com o yoga e o alongamento todos os dias, agora tem de ser uma prática constante, né, no dia a dia.

E quais mudanças o senhor percebeu com o yoga?

Sim

Quais?

Não Dores, estresse

Sem dores e sem estresse!

É...

E durante a prática do yoga como o senhor se sente?

Não eu me sinto bem, né!

Quais efeitos o yoga te proporciona para vida?

Bem-estar, saúde -que eu já repeti e continuo repetindo- né?!

Comos esses benefícios contribuem para sua saúde no seu ponto de vista? De que modo?

Pra mim é deixar de tomar medicamento, né?!

Não toma nenhum medicamento?

Para a coluna cervical eu deixei de tomar, né!? Eu fiz tração, tomei anti-inflamatório.

Como o yoga contribui para a construção de quem o senhor é hoje?

Contribui... para dar continuidade no dia a dia, não parar, entendeu!?

O senhor participa de outras práticas integrativas?

Não, só a natação na praia, nado livre, né!? E a caminhada.

Quais os outros cuidados que a senhora tem para com a sua saúde?

É alimentação, né!? Alimentação.

O senhor se alimenta bem?

É, eu acredito que sim. (risos)

Tá bom, é isso. Muito obrigada!

ANEXO J – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 10

Bom dia! Eu gostaria de saber qual seu gênero e sua idade? Eu tenho, vou fazer 26. Gênero feminino, masculino, é feminino, né! A escolaridade e a profissão? Superior incompleto, eu não terminei ainda, faço turismo e sou empresária.

E qual o tipo de prática corporal que você faz?

Eu faço yoga, tem de dizer os outros? Uhum. Aí eu pedalo quando venho pro yoga e eu medito. E a quanto tempo... e eu jogava xadrez, corporais né, no caso, mas tudo bem.

Há quanto tempo começou o yoga?

Eu comecei em 2015, no final de 2015, em outubro se não me engano.

E o que motivou a procurar o yoga?

Quem não aprende pelo amor, aprende pela dor (risos). O famoso meu mundo caiu! Fim de relacionamentos, né? E aí amiga, seja bem-vinda, mas foi a melhor... a melhor válvula de escape que eu tive da vida. Assim, eu conheci uma pessoa maravilhosa, uma amiga, que é dos Estados Unidos e ela fazia lá desde boy, lá a cultura do yoga é muito forte, né!? E ela fazia desde de uns 12 anos. A gente viajou junta e ela me ensinou algumas coisas do yoga, saudação ao sol, básico e depois ela disse bora fazer uma aula comigo e ela fazia inclusive com Adriana do espaço Dhyana que era professora daqui antes, Adriana. E aí eu fui lá fiz uma aula e adorei, foi muito forte, na verdade, a aula foi de hatha yoga também e depois ela disse ah, eu morava aqui pertinho, e ela disse: na UF tem e é mais barato lá, você é aluna de lá e tal. Aí eu comecei a fazer em outubro de 2015. Só que aqui termina em novembro as aulas, né, aí eu fiz outubro e novembro. Me apaixonei real, eu chegava em casa procurava no Youtube várias coisas, vários professores que eu encontrava. Aí eu disse conversando com Dinara, né, coordenadora, ah Dinara, tô tão triste vai acabar, só vai voltar em março porque tinha nas férias, mas eu acho que nas férias eu não podia fazer, alguma coisa assim, sempre tem na verdade nas férias. Aí ela, aí ela: leva esse livro aqui! Me deu um livro que inclusive tá aqui chamado Autoperfeição com hatha yoga do professor Hermógenes, já leu? Não! Leiaa! Own, meu Deus, eu sei que você tem milhões de coisas para fazer, mas leia ele é maravilhoso. Aí eu li nas minhas férias Autoperfeição com hatha yoga do professor Hermógenes, inclusive ele é daqui do Rio Grande do Norte, mas ele passou muito tempo no Rio. E ele conta, é... gente ele é muito importante, sabe porquê? Como diz Mafalda, brincadeira! Não te obriga a acreditar no que as outras pessoas dizem, você tira suas próprias conclusões. E ele conta aqui a própria história dele que com 35 anos ele era do exército e aí ele adquire tuberculose e ele lembrou que em algum tempo ele tinha lido algum livro sobre yoga em francês, há muito tempo atrás e naquela época. Ele desencarnou com 94 anos ou 92, um dia desses ele desencarnou em 2015 ou 2014, foi! Faz pouco tempo, né!? E aí ele disse que releu esse livro em francês e viu as posturas, viu os asanas e compreendeu que a força do pensamento dele é muito maior, né! Física quântica, energia e tal. E aí a galera do exército disse pra ele que ele só tinha que descansar e não podia fazer nada; e aí ele pensou eu descanso e morro ou eu tento fazer uma coisa melhor pra mim. E aí

ele conta que ele passou tipo 30 dias, sempre que ele ia tomar banho ele praticava os asanas, todos os dias no banheiro, e mentalizava que ele tava se curando e tal. E ele ficou bom, né, e viveu 94 anos e é maravilhoso e aqui ele passa ele, ele, ele conta várias coisas, ele passa muitas posturas. Enfim, ele diz porque é importante respirar, qual o órgão interno que vai mexer. E aí fez eu me apaixonar pelo yoga, pois uma coisa é você vir aqui passar 10 anos tendo aula, tendo aula; mas eu não compreendia por exemplo ela a professora falava, Marly, falava a nossa aula é de hatha yoga e aí o que é hatha yoga e aí nos livros, nos livros conta, né, Ha significa sol e Tha significa lua, yoga significa união, então a união do universo, da natureza, enfim do todo. E aí ela fala asana, pranayama e você fica sem entender se você num for procurar, num for estudar; e depois desse livro que Dinara me deu, eu li vários livros de yoga. Eu sou assim bem apaixonada (risos).

E o que te motiva a continuar praticando o yoga?

Menina, é você sentir! Você sentir que muda, que muda tudo, que muda a sua fala, eu só falo muito, eu sou muito elétrica tanto que quando eu era criancinha minha mãe colocou no xadrez, eu passei 12 anos jogando xadrez, mas eu, eu era muito elétrica. E aí quando eu conheci a yoga, eu senti no meu corpo que eu saia daqui: eu ia trabalhar mais tranquila, aconteceu vários problemas eu consegui respirar e não explodir. E fora a questão do relacionamento, ele passa muito a yoga traz muito que você é um ser íntegro, você é um ser inteiro, completo maravilhoso e em crescimento e... em processo diz também que o processo é progresso; e a gente tá mal hoje, mas é uma coisa que vai ajudar no nosso crescimento e nessa questão do relacionamento depois de um tempo lendo, estudando, fazendo yoga, vendo vários vídeos no YouTube, eu percebi que a gente é maravilhoso, tipo eu sou completa, não, não no sentido você não é humilde, não, mas você entender que você não precisa de tal pessoa para ser bem, estar bem, entendeu, com você mesmo. E... que a gente pode encontrar isso na nossa respiração, na, no autoconhecimento, entendeu, que, que o yoga traz.

E o que é o seu corpo na sua visão e o que ele significa pra você?

Ah, é aquela coisa bem né mas é real muito tipo que meu corpo é meu templo meu corpo é a minha casa meu corpo é o todo. E aí na minha visão o corpo é é mais porque meu corpo eu sei que é o meu espírito é a minha transcendência, é a minha é a minha união com todo.

E o que ele significa e qual a importância?

Bicha, toda (risos), toda importância! Se eu não me cuidar, se não cuidar tanto do meu corpo quanto da minha mente, que faz parte do meu corpo, eu me desequilibro e aí é uma cadeia eu desequilibro quem tá passando por mim, por mais que eu não fale com essa pessoa na forma de olhar, de sentir, de sorrir ou não, sabe! E eu trabalho com público, eu tenho uma loja de bolos, então eu chego, a pessoa, o cliente chega e eu digo: Bom dia, tudo bom? O cliente: bolo de ovos! Tipo não responde o bom dia, tipo tá estressado do... E aí eu digo, eu continuo: Bom dia, tudo bom? A pessoa diz: só se for pra você! Aí, pra mim tá ótimo, pra você vai ficar bom agora! Então, eu tenho a capacidade de mudar a vibração daquela pessoa que chega pra mim, que são muitas pessoas por dia, ou entrando naquela sintonia que

era o que acontecia antes, entendeu!? Quando a pessoa chegava pra mim: só se for pra você eu fechava a cara, dava um bolo de ovos pra pessoa, mas com energia totalmente ruim, vai que ela chegava em casa e tivesse dor de barriga, eu acredito muito na energia de tudo que a gente vai dar. A minha loja é mais ou menos, é... tipo uma franquia e o pessoal chega e fala assim: mas esse bolo num é igual o da outra loja não! Feito pela mesma pessoa, na mesma fábrica, mas eu digo não, a diferença é o amor. E é realmente, é o mesmo bolo, né, mas é a diferença de como a gente leva isso pra pessoa, entendeu?! E o yoga me ajudou muito... Eu amo!

Como você percebia seu corpo antes do yoga?

Cansada (gargalhada) eu fico muito cansada. O ano passado é... no segundo semestre eu tava organizando um evento, aí eu disse pra mim mesmo, né, não façam isso! Eu disse: ah, eu vou ficar fazendo yoga em casa porque fica vendo no YouTube porque economiza o tempo né e tal, aí eu não preciso andar 20 minutos de bike lá pra UF e voltar, mais uma hora. Só que, não faça isso! Sabotagem! Que eu não, eu não sou de virgem, não sou uma pessoa que tem foco e aí o que acontecia eu não acordava, tipo eu dormia mais, em vez de fazer yoga em casa eu não fazia, eu ia trabalhar direto e achando que eu trabalhando mais para o evento ia dar mais certo. Aconteceu ao contrário porque eu super emagreci porque eu fiquei ansiosa e quando a gente fica ansioso o chakra esse aqui da boca do estômago é... Plexo solar! Exatamente, o plexo solar é o primeiro que ataca! Que você ou fica sem comer ou você come demais; e eu não sou gorda, mas eu emagreci muito e não conseguia comer, ou seja, tipo eu me auto sabotei. Acho que a gente, aí depois disso eu pensei: eu tenho que sempre ter um tempo pra mim e é o yoga que traz isso sabe traz uma Lucidez.

Você notou alguma mudança no seu corpo com o yoga?

Mulher, assim, físico, não! Que eu sempre fui nesse corpo que você tá me vendo, eu sempre fui muito flexível também. Na verdade o meu problema é equilíbrio, estabilidade mesmo, por exemplo eu abro uma escala, mas eu não consigo ficar muito tempo na posição da árvore, entendeu!? Equilíbrio corporal mesmo e eu percebo que o tempo que eu tava treinando muito a posição da árvore e... é negócio de prática, né, e é prática, nesse tempo que eu tava treinando muito eu tava conseguindo ficar um tempo na posição da árvore sem me desequilibrar. Hã, qual era a pergunta mesmo? Se você notou percebeu alguma mudança no seu corpo com o yoga? Ah, mas eu me sentia muito mais relaxada.

Durante a prática como você se sente?

Viajada, é muito maravilhoso, boy. Quem me conhece sabe duas coisas que eu gosto de samba e que eu amo yoga, e eu falo pra todo mundo. E tem uma coisa assim quando você começa a fazer, menina ninguém lhe aguenta mais, porque é algo tão maravilhoso que você quer dizer pra todo mundo: Mundo... o quê que você tá fazendo que não está fazendo yoga? Quando eu entrei eu tinha o que uns vinte... 24, 25, 26; 2015, 2016, 2017; tinha 23 anos, aí eu pensava assim como é que eu passei 23 anos da minha vida sem fazer yoga porque é um conhecimento tão maravilhoso e é uma coisa tipo assim porque nunca ninguém me disse, porque não tem yoga na escola entendeu? Tipo assim, num tem ballet, natação... porque num tem

yoga? Porq... Inclusive você podia, né, fazer isso, na minha época quando era criança não tinha xadrez nas escolas, tinha, mas não era obrigatório como matemática, português. Quando tava saindo da escola em 2009 tinha algumas escolas que já era obrigatório o xadrez como matéria, matéria obrigatória, tipo no Auxiliadora já tinha, no Salesiano já tinha, era dentro da Educação Física, mas todos os alunos tinham de fazer porque o xadrez ajuda muito também na ansiedade: você tem que aprender a respirar, a se acalmar é... falei muito maravilhoso! O tempo também no xadrez o tempo exatamente! A presença de estar ali você num tá correndo, você tem que ficar sentado, o xadrez é muito meditação. Depois, depois, né, depois de um tempo eu fiquei pensando mainha tentou, tentou e olha onde eu tô no yoga (risos).

Quais os benefícios que o yoga lhe proporciona ou lhe proporcionou?

Mulher, tudo que já falei!

E esses efeitos contribuem para sua saúde?

Muito! Porque? Inclusive agora, ô eu tava lendo um livrinho que achei ali sobre cozinha vegetariana que a maioria dos yogos, na verdade todos os livros que eu li sobre yoga e os vídeos que eu vi os yogos são vegetarianos porque acreditam que a carne faz muito mal, principalmente, a carne vermelha. E a gente gasta muita terra, muita água, muito tudo pra alimentar o gado; que a gente come e só nos faz mal. E é uma coisa de quanto mais você vai procurando, mais o universo vai se conspirando a seu favor. E eu tava dizendo que esse ano, por exemplo, eu passei o ano novo com duas amigas que são vegetarianas e eu só comidas vegetarianas e veganas e maravilhosas e eu fiquei assim. E aí acontece aquele negócio que no outro dia eu não fico cansada, não fico pesada, sabe quando você come carne e você fica com o corpo pesado, cansado, só quer dormir. E isso também o yoga me trouxe uma consciência maior: de que se meu corpo é meu templo, tenho que me alimentar com coisas que me sustenta e não que fique lá 6 horas em mim a carne podre dentro do meu estômago, quê que adianta eu tá me movimentando com a yoga se tô me alimentando super mal, sabe!?

É... Como é que o yoga contribui na construção de quem você é hoje? (14:30)

Mulher, essa pergunta você pode fazer para o meu sócio porque ele diz assim, no dia que tô bem estressada, ele diz: você num fez yoga hoje não, né? Aí eu: não porquê? Porque dá pra perceber, então vá ali pra trás, faça uma yoguinha, vire de cabeça pra baixo, medite 5 minutos (risos) sério! Se você, se você conviver com pessoas que praticam, você percebe claramente o dia que ela fez, o dia que ela não fez porque mexe muito com a gente é assim é impo... é bom a gente fazer todos os dias, né. Mas eu não consigo praticar todos os dias e eu vejo muito claramente, tipo, muito claramente a diferença no dia que eu pratico, no dia que medito, no dia que eu não medito; é muito engraçado.

Você participa de outra prática integrativa?

É eu, eu medito em casa que é a minha amiga que mora comigo ela faz parte do CEBB, sabe, CEBB é o... conselho, é o casa... Centro de Estudos num sei o quê

Bodisatva, é aqui na rua do Nau. Uhum! É uma salinha de meditação e tem meditação também aqui na ufrn, lá na, no núcleo do... Galinheiro de arquitetura. O professor que dá a meditação, inclusive ele é marido de Adriana, Adriana do espaço Dhyana e ele é professor de arquitetura, aí ele tem uma salinha lá; eu já fui às vezes, mas eu num vou sempre, sabe. Eu medito mais em casa mesmo, depois que eu fiz algumas aulas e essa minha amiga medita muito, aí eu fico meditando em casa no aplicativo, 15 minutos.

Quais outros cuidados além da meditação e do yoga que você tem para com sua saúde?

Rapaz, assim, outros cuidados: eu bebo muita água, mas eu acho que isso é, isso é... coisa de casa de, de, como é que diz, educação de casa mesmo, sabe?! Cuidado de casa que mainha sempre bebeu muita água e ela vivia dizendo isso pra gente: beba água, beba água, beba água, beba água! E dava o exemplo; e aí meu pai não bebia água e teve pedra nos rins, aí né? Aí eu bebo muita água. Ah não sei se tem haver, mas por exemplo eu sou Espírita e aí desde quando eu comecei a praticar yoga a minha intuição, a minha conexão com o universo ficou muito mais forte, tipo muito mais é, era muito engraçado eu vinha pro yoga segunda e quarta e na segunda-feira eu tinha reunião mediúnica a noite, então eu me conectava, enfim você pode não acreditar, mas eu me conectava com o plano superior muito mais rápido, muito mais fácil porque eu sentava na cadeira e parec... eu dizia que eu tinha a sensação de quando eu tava no *shavasana*. Sabe o shavasana maravilhoso, eu deito e eu já me vejo longe, assim, sabe Marly diz: vão voltando... E eu: nãoooo! Parece tipo que você não quer voltar pro corpo, então eu me conectava muito mais fácil e, por exemplo, pra dormir também nos dias que eu pratico yoga eu durmo muito mais tranquilo, muito mais rápido, tenho um sono maravilhoso!

Muito obrigada

De nada, acabou? Aaah....

ANEXO K – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 11

Bom dia

Bom dia

É, eu gostaria de saber seu gênero e a idade da senhora.

Feminino e tenho 54 anos

Qual a escolaridade e a profissão?

É superior completo e eu sou formada em letras pela PUC de São Paulo, trabalho em logística de exportação.

Quais as práticas corporais, qual tipo de prática corporal a senhora faz?

A yoga e academia assim 3 vezes por semana, esteira e alguma coisa de peso mais leve nada muito intenso não.

Há quanto tempo começou o yoga?

É o terceiro ano, quer dizer foi 2016, março de 2016.

E o que te motivou a procurar essa prática?

É... Eu queria alguma coisa que me acalmasse, né!? Que me trabalhasse um pouquinho a mente, o corpo e que, assim, me botasse num eixo, que me trouxesse uma uma paz, uma tranquilidade; assim um juntamente. Acho que eu consegui o yoga foi uma coisa que me trouxe o que eu tava procurando mesmo.

E o que motiva a continuar fazendo?

É isso. Faz falta, é uma coisa, assim, que a gente para e consegue ficar como a professora Marly, que excelente, diz de você ficar em você e tentar sair um pouco dos problemas. Assim se concentrar um pouquinho em você de conscientização corporal mesmo. De você está presente em você parece que isso dá força para você continuar o dia a dia.

E o que é seu corpo e o que ele significa?

Bom, o corpo é... a gente precisa dele, né, pra vida, pra continuar, pra andar, pra, pra ser, né, pra existir e tem essa importância. E a gente assim, conforme vai passando a idade a gente vai vendo que se a gente não preservar, a gente vai perdendo isso que é realmente perdendo forças, sabe!? A gente... tem coisa que você fazia que agora você não consegue mais e é o teu corpo, né, que precisa! E você vai vendo que você precisa tá com ele em forma pra poder esticar isso o máximo possível, né!? Essa consciência corporal mesmo de você ter o seu corpo, para você ter ele para viver bem até quando Deus quiser, né!?

Qual a importância do seu corpo?

É isso que eu disse né!? É... simplesmente a gente precisa dele pra tá bem porque se você, ele tá com alguma dor, alguma deficiência, alguma... Aí você não consegue fazer tudo que você precisa e... realmente ele é um instrumento essencial pra vida.

E como você percebia seu corpo antes do yoga?

Eu acho que a gente dava um pouco menos, a gente dá um pouco menos não de importância, mas a gente não... eu não parava para pensar, olha pra mim eu preciso saber tô com uma postura errada, estou com uma postura certa, tô respirando bem ou mal. E a yoga faz isso, você fala: puxa, ela tá pedindo uma coisa que eu não tô conseguindo. Então eu preciso ir mais naquilo ali porque minha respiração não tá boa, é conscientização mesmo que eu acho que eu não tinha como eu tenho hoje.

Quais mudanças no seu corpo que você percebe com o yoga?

Mais é... mais flexibilidade, né, mais assim a gente consegue se alongar mais, um pouquinho mais de resistência: em perna pra cima segurar, ah... equilíbrio que eu acho que é a que... é o yoga traz muito isso que, né?! Os exercícios que a gente normalmente não faz em outro canto né!? Yoga faz você se sentir, quando você fecha eu percebo... assim que eu achava que eu podia fechar o olho e ficar em equilíbrio, eu não posso! Você percebe que o corpo precisa tá olhando para alguma coisa. Então essas conscientizações pequenas que o yoga traz e que... fez toda a diferença pra mim.

Como você se sente durante a prática?

Ah, super bem! Muito assim eu consigo relaxar o que precisa ficar e cansa viu!? Porque parece que não! Tem coisa que ela faz lá que ela com 72 anos e eu não consigo fazer; e aí a gente fica meio frustrada, mas assim... você consegue até o fim da aula ir relaxando no final e percebendo que aquilo foi bom, fez diferença, sabe, no dia.

Quais os efeitos do yoga que te proporcionou para a vida?

Eu acho que eu consegui me acalmar, um pouquinho mais assim tem muita coisa que ela vai falando quando você tá relaxando que é... o que não tem, não tem jeito deixa Deus dá um jeito, vamos tentar deixar a vida te levar um pouco mais, brigar no que for preciso mas o que não tiver solução aceitar... Essa aceitação, eu acho que é assim, às vezes eu tô muito nervosa tá, aí eu lembro dela falando, eu não posso fazer isso porque eu pratico a tanto tempo. Isso que me mostra lá que eu tenho que tá mais centrada, assim sair menos do eixo, sabe!? Tentar manter uma linha, mesmo com você tá muito brava, com raiva ou triste, mas tem que tentar o equilíbrio. Saber que a vida do jeito ou de outro você tem que... não pode desviar demais, que é difícil você voltar.

Como isso contribui para sua saúde?

Pra saúde eu acho que é isso, né, que você consegue disparar menos o coração,

sabel!? Aquela coisa de ansiedade do coração bater, daquilo de adrenalina. Eu acho que a yoga faz você ficar mais calma, acalmar mesmo.

E como o yoga contribui para construção de quem você é hoje?

Eu acho que assim que o yoga não é, como ela diz: não é prática de corpo, né, é mente, né!? Você tentar lembrar... mas a mente e administrar mais, eu acho que é isso. É que está fazendo pra mim assim... eu consegui ficar mais coerente, mas assim sem muitos extremos sabel!? tentar ficar sempre numa linha e sem me desviar demais porque, você não, pra você quando você se sente como é... como é que se fala... descontrola muito você desgasta muito aí quando você volta você percebe que enfraqueceu. Yoga faz você não, sabe, num ter o descontrole muito. Apesar de que eu estou longe, né, tinha que ter acho que...uns 20 anos de vida para ter, para ser, o que eu queria ser, mas é um instrumento de caminho faz o seguinte caminho, aí com calma.

A senhora participa de outra prática integrativa?

Não, só academia, mas aí num é integrativa, sou eu sozinha, vou no condomínio mesmo mas só nada de...

Além de participar do yoga, da academia, quais outros cuidados que a senhora tem para com sua saúde?

Alimentação, eu cuido sim. Costumo comer muito, isso desde sempre: muita verdura, muita salada e pouca gordura animal e tentar ir mais pra carne branca. E refrigerante eu cortei, bebida tomo, mas só no final de semana uma cerveja duas nada muito assim... E uma vida regrada, nada muito de sair muito fora da linha.

Muito obrigada!

Nada!

ANEXO L – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 12

Bom dia! Eu gostaria de saber qual o seu gênero e a sua idade?

Eu sou feminino, meu gênero, e eu tenho 66 anos de idade

E qual a escolaridade da senhora?

Sou pedagoga com mestrado em psicologia social e doutorado

E a profissão?

Professora aposentada

Qual o tipo de prática corporal a senhora faz?

Eu pratico yoga, meditação e eu tenho um personal três vezes por semana.

E o que motivou a senhora a fazer o yoga?

É porque eu faço, estabeleci uma relação entre corpo e mente. Então eu trabalho na academia, né, eu tenho um acompanhamento sistemático por problemas de saúde e isso os médicos indicaram é que eu praticasse exercício físico. E aí, eu senti necessidade de desenvolver minha consciência corporal, então aí eu (arh), eu optei pela yoga. Eu pratiquei yoga no mestrado, eu tava muito presente na universidade e eu vinha sempre, praticava sistematicamente no doutorado. Mas agora eu estou muito mais acompanhando minha filha e aí eu tô também me sentindo bem, mas eu falta muito que eu viajo muito.

E o que motiva senhora continuar fazendo essa prática?

Eu acho que vou fazer até os últimos dias de minha vida! Porque? Eu, eu me sinto mais, eu acho que ela desenvolve a serenidade e a consciência de quem eu sou, para onde eu vou, porque eu vim. Então são, são reflexões muito fortes!

E a quanto tempo a senhora faz o yoga?

Eu estou aqui na universidade já é... o terceiro ano que eu estou praticando.

E na concepção da senhora, o que é o seu corpo e o que ele significa?

O meu corpo é minha identidade, até a forma como eu me expresso, né!? Ele tem a ver com a minha mente com... até inconscientemente quando eu cruzo os braços é porque eu tô fechada para o mundo, quando eu sorrio é porque eu estou aberta, né, pra novas experiências. E quando eu medito é como se eu estivesse mergulhando no meu interior.

E qual a importância do seu corpo?

Meu corpo eu considero que é um invólucro, não é!? Mas como eu sou Espírita, eu considero que eu preciso cuidar muito desse corpo é... porque ele tem uma relação

com o espiritual.

E como você percebia o corpo antes de começar o yoga?

Eu esquecia até que eu existia.

Você notou alguma mudança no seu corpo após a prática de yoga?

Sim, eu, eu, ultimamente eu tenho mais cuidado: eu faço prevenção, eu vou sistematicamente ao cardiologista, e hoje eu tenho geriatra e a minha alimentação por causa da yoga eu, eu mudei é... regularmente. Inclusive fiz um retiro de 3 dias, gostei da, da, de não comer carne e eu tou gradativamente, que eu moro só, mas gradativamente eu estou deixando a carne.

Durante a prática do yoga como a senhora se sente?

Me sinto não só é... comigo mesma, mas com o universo. É como se eu fizesse parte da natureza, é como se eu fosse, fizesse parte desse fluido universal.

Quais são os efeitos que o yoga lhe proporciona ou já lhe proporcionou?

Principalmente paz comigo mesma, o autoconhecimento, o auto-amor, né!? Que era uma coisa pela minha religião anterior, era como se eu tivesse culpa é... de ser egoísta, né!? Agora, hoje, eu não vejo que é egoísmo, é o cuidado comigo mesma e pra desenvolver a empatia, eu preciso amar a mim mesma pra poder me sentir no outro.

E a senhora acha que esses efeitos contribuem para sua saúde?

Com certeza, eu hoje, eu quando eu sinto dor, eu já, eu já faço uma meditação, eu suporto a dor, eu não reclamo; principalmente essa parte de me sentir coitadinha, né!? Então, hoje eu me sinto uma pessoa mais forte. Eu, eu tenho mais consciência de quem eu sou e do porque eu estou com essa dor; é como se fosse um resultado, né!? O resultado de, de minha má alimentação, de minha postura. E aí eu acho que a cura: ela, eu, eu, eu tive consciência que a cura ela depende muito mais de mim do que dos médicos.

E como é que o yoga ajuda a construção de quem a senhora é hoje?

Integralmente, eu acho que a yoga ela, ela deu essa dimensão mais, mais de consciência, de corporeidade, de estar comigo mesma que isso não é culpa: eu ficar comigo mesma. É uma forma de melhorar a mim mesma e o meio em que eu vivo.

A senhora participa de outras práticas integrativas fora o yoga?

Meditação. E quando existe assim algum curso de medicina alternativa, eu costumo ir sempre que a Universidade oferece. Também tem hoje, hoje tem uma, um grupo que está fazendo retiro eu tenho, eu tenho ido, num é!? Que aí é uma outra forma de complementar o que eu faço aqui.

E além de fazer o yoga e as outras práticas corporais que a senhora falou aqui, quais são os outros cuidados que a senhora tem para com a sua saúde?

É, eu tomo uns medicamentos que eu sou diabética. Eu tenho muito cuidado assim com minha alimentação, eu tenho evitado doce que eu era muito formiga de gostar muito de doce e hoje eu, eu não como mais doce. Eu tô mais consciente dos cuidados que eu preciso ter comigo mesma. E de fazer meus exames sistemáticos periódicos, a prevenção.

Muito Obrigada!

De nada!

ANEXO M – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 13

Bom dia

Bom dia

Vou começar a entrevista e gostaria de saber qual é o gênero e sua idade?

Feminina é... minha idade é 34 anos

Qual é sua escolaridade e profissão?

Eu sou nível superior e tenho especialização, e minha profissão é administradora e sou servidora pública aqui da universidade.

E qual tipo de prática corporal que você faz?

Atualmente, eu tô fazendo o yoga, pilates e musculação, mas a musculação eu dei uma suspendida por uma questão física, de problema físico.

E a quanto tempo você faz o yoga?

Aproximadamente um ano

E o que te motivou a procurar a fazer o yoga, fazer o yoga?

Foi mais a questão de crise de ansiedade de... não conseguir fazer as coisas do jeito que eu gostaria de fazer, na velocidade que eu gostaria de fazer.

E o que lhe motiva a continuar fazendo?

Os benefícios que eu tenho percebido, muitos!

O que é seu corpo pra você e o que significa?

O que é meu corpo pra mim! É minha a casa.

E o que significa?

Significa o lugar aonde eu vou morar enquanto eu existir, então eu preciso cuidar dele enquanto eu tiver vida.

E ele é importante?

Muito!

E você notou alguma mudança no seu corpo durante a prática do yoga, com o yoga?

A questão da flexibilidade, eu já venho percebendo que tá melhorando.

E como percebeu seu corpo antes do yoga?

Antes do yoga eu percebia mais como um... uma questão mecânica, como um instrumento mecânico, onde cada parte era meio que isolada e agora eu vejo ele mais no todo mesmo.

Durante a pratica do yoga como você se sente?

Extremamente relaxada e... a questão também de que eu acho que é uma coisa muito boa perceber os movimentos e me concentrar numa coisa só e isso pra mim é uma das coisas mais benéficas do yoga.

E quais são os efeitos que o yoga te proporcionou, lhe proporciona para vida?

Para vida é isso, é fazer as coisas uma coisa de cada vez e... conseguir me concentrar naquela coisa.

E isso reflete na sua saúde?

Certamente.

De que modo?

Assim eu consigo prestar mais a... atenção nas coisas e fazer com que, por exemplo no caso da atividade física eu me dedique e preste a atenção nas respostas que meu corpo dá. E aí eu vejo se aquilo tá sendo bom, se tá machucando, se tá doendo e aí eu consigo perceber a resposta dele.

E você acha que, aliás, como você acha que o yoga contribuiu pra construção de quem você é hoje?

Assim, faz um ano só que eu faço, como te falei, eu já percebo sim alguns benefícios, tanto é que apesar do horário, às vezes eu fico meio preguiçosa de vim assim às 7 horas da manhã, mas aí quando eu lembro de como eu me sinto depois, eu vejo que realmente vale a pena e aí eu venho mesmo às 7 horas da manhã porque eu percebo que vem me fazendo ficar mais centrada, mais concentrada, mais calma, mais... E isso em termos de mente e em termos corporais também, eu sinto um relaxamento maior.

Você participa de outras práticas integrativas?

Tipo pilates?

São práticas mais holísticas, como yoga, medicina tradicional c... acupuntura?

Eu fiz até semana passada, eu tirei, um... num era acupuntura, era outro nome..

Auriculo?

Isso auriculoterapia, para um problema físico, eu apliquei, mas tudo aqui promovido

pela universidade.

E além do yoga e do pilates, quais são as outras práticas que você tem para com a sua saúde?

Eu fazia musculação, mas aí como eu falei: eu suspendi faz uns dois ou três meses que eu não tô fazendo porque eu tô fazendo fisioterapia. E tem a questão da alimentação também, eu tento fazer uma alimentação mais voltado, voltado para os produtos naturais; eu fujo um pouquinho mais dos industrializados digamos, assim não que eu não coma, mas eu evito o que eu posso.

Muito obrigada.

De nada.

ANEXO N – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 14

Bom dia!

Bom dia

Eu gostaria de saber qual é o seu gênero e a sua idade?

E então, eu tenho, fiz 55 anos, sábado passado

Eita, parabéns!

Sou... do gênero feminino

Qual sua escolaridade e profissão?

Eu me formei em Serviço Social, mas atualmente estou aposentada.

E quais práticas corporais a senhora participa?

Eu faço caminhada, pedalo, yoga e... é quero fazer natação, tenho muita vontade de aprender a nadar, que eu não sei ainda. E, ultimamente, fiz uma coisa surpreendente, fiz rapel. Gostou? Amei!

Há quanto tempo começou a fazer o yoga?

Eu conheço o yoga há bastante tempo, mais de 20 anos, a questão é que eu interrompo, eu não faço seguido. Mas, tem muito tempo que eu conheço o yoga e que pratico também. E fazendo aqui você tá há quanto tempo? Aqui no núcleo tem pelo menos 4 anos.

E o que te motivou a fazer o yoga?

Ah, eu me identifico muito com a prática, tem muito a ver com minha filosofia de vida, né?! Assim eu alinho, assim a tudo que ele me oferece, a trabalhar respiração, a concentração, os benefícios do corpo, um pouco dos *asanas* também para trabalhar resistência, alongamento. Mais é mais pela... vamos dizer assim que é mais pelo estágio que a gente entra quando estamos praticando.

E o que te motiva a fazer, a continuar fazendo o yoga?

Ah não quero parar mais não! Na nossa turma, quando eu entrei esse horário ele era caracterizado por pessoas com uma idade mais avançada, vamos dizer assim, isso era um estímulo pra mim. Ah, hoje mudou mais, a turma está bem mais diversificada. Lá trás, eu era uma das mais novas: eu com cinquenta e pouco e o povo já da terceira idade; eu vi e pensei: ai que legal! Então, eu acho que é uma prática que a gente deve levar, deve seguir com ela.

E o que é o seu corpo e o que ele significa para você?

O corpo é nosso escudo, né? Vamos dizer assim...ao longo desse tempo eu já quis muito ter um corpo diferente, quis ser alta, quis... enfim ter outras formas. Com o tempo também ele vai se modificando: eu era muito magrinha, eu fui ganhando peso, já não consegui perder. Para meu corpo meus seios são muito grandes, numa época quis fazer plástica, mas não tenho coragem. E depois eu vi que a gente tem que amar seu corpo do jeito que ele é.

Qual a importância do seu corpo e o que ele significa?

Ah, eu acho que já falei um pouco assim, né, do que ele significa. O corpo fala um pouco da gente, é como se fosse a nossa identidade. E, às vezes, a pessoa, a aparência, às vezes as pessoas julgam a gente pela aparência, mas o corpo é nossa casa, é meio que nossa fortaleza. Então, por isso que a gente tem que cuidar do corpo, né?

Como você percebia seu corpo antes de começar o yoga?

É o yoga, é, eu avalio assim, que ele trabalha muito a flexibilidade, a força também pelo menos no meu caso, né?! Eu me sinto mais segura nos movimentos.

Você notou alguma mudança no seu corpo depois do yoga?

Sim! Qual? Me ajuda muito a trabalhar a postura, que é, que assim eu não tenho uma boa postura e então ele me ajuda a melhorar a postura.

Durante a prática do yoga como você se sente? Muito bem!

Quais são os efeitos que o yoga te proporcionou ou proporciona para vida?

Só coisas boas, assim, é... quando a gente, quando a gente...O nosso yoga aqui são só quatro meses, né? E quando tem interrupção, a gente fica: aí meu Deus, como a gente vai ficar sem esses dois meses? Mas eu ainda não me organizei para procurar um outro lugar, eu tenho tapete alguns dias faço em casa, mas não tenho ainda aquela disciplina, mas assim, eu levo ele comigo, é uma coisa que sempre procuro incorporar no meu dia a dia. Não só aqui, aqui no núcleo, né? Sempre procuro levar, porque, às vezes também, a gente viaja, agora eu passei um mês fora. Então eu tô sempre procurando fazer os exercícios, a respiração, as outras dicas que Cléa vai dando, a gente vai incorporando, né?!

E como esses efeitos contribuem para sua saúde?

Ah, são muitos positivos! Assim, você vem às vezes... vem melancólica, vem é... ou vem com, com estresse, então esses momentos que você vem pra prática, eles são mágicos! Assim, só faz bem, você ganha energia para você enfrentar seu dia, sua semana. O objetivo é esse, eu acho que é por aí.

Como o yoga contribuiu para a construção de quem você é hoje?

É uma ferramenta que eu busco pra exatamente, pra construir minha identidade, relacionar com outras práticas da alimentação, de hábitos também do meu dia a dia

em relação a natureza, a maneira de... tudo, os hábitos de comportamento mesmo, né?! Não dá para você vir fazer o yoga e, também, tá com outros comportamentos em relação a drogas, vamos dizer assim. Eu nunca fumei, por exemplo, mas em relação a tanta coisa! Eu acho que quem tá aqui é porque tá no, cultiva outras práticas já, então isso só reforça, a você ter mais cuidado com alimentação, com seu corpo outras atividades físicas pra complementar, né?!

Você participa de outras práticas integrativas e complementares além do yoga?

Às vezes, né?! Eu tenho um grupo de coral, um grupo de costura. Às vezes, um grupo de meditação e por aí vai... (risos)

Quais são os outros cuidados além do yoga, da caminhada e do pedal, que você tem para com a sua saúde?

Eu procuro assim ter cuidado com minha alimentação, tem também os profissionais, né, que me ajudam, né, porque eu entrei na menopausa, isso foi um ponto que mexeu muito com a minha saúde. Mas tem que cuidar, né? Cuidar dos dentes, cuidar da pele, por aí vai. Tem alimentação, tem os profissionais, tem a questão do sono que temos que ficar atenta, tem as companhias e por aí vai...

Muito obrigada.

(risos)

ANEXO O – TRANSCRIÇÃO ENTREVISTA 15

Bom dia!

Bom dia

Eu gostaria de saber o seu gênero, a sua idade, a sua escolaridade e profissão.

Tá! Eu sou mulher, feminino. Tenho 36 anos, nível superior completo, né?! Aí, eu tenho mestrado e doutorado e a profissão eu sou bióloga e hoje eu estou professora.

E qual o tipo de prática corporal que você faz?

Hoje, eu só faço yoga. Inclusive era até uma dúvida se yoga é considerado uma atividade física, mas acho que é, né? É, sobre isso tem pessoas que falam que é mais uma prática mental, mas alguns cientistas divergem quanto a isso. No meu pensamento que mexe com questões corporais, assim eu considero como prática corporal. Mas dentro das práticas integrativas e complementares é prática corporal. Porque, porque tem umas modalidades dentro do hatha que são bem fortes.

Há quanto tempo você começou a fazer o yoga?

Eu comecei em 2009, então vai fazer 10 anos só que aí eu parei, porque eu comecei por conta da gestação aí teve o nascimento do bebê. Aí fiquei oscilando sabe depois que o bebê nasceu: voltava, ficava 1, 2, 3 meses e saía. Hoje faz dois anos que eu tô certinha, né, então eu tive esse tempo aí.

E o que te motivou a realizar o yoga?

Ah, a questão do centramento, né, de, de, de respirar, de, de ficar mais comigo, né? Porque era a necessidade, eu sempre fui muito assim avoada, né, muito, muito dispersa; eu ficava com essa sensação que eu precisava ter esse centramento. Fora as posturas, né, que como tem a questão da flexibilidade, tudo, e eu gosto muito disso! Então já era uma coisa que eu procurava também algumas práticas, né, principalmente a atividade física. Acho que foram essas duas coisas que aliou, né, tanto a partir da mente quanto do corpo. E, hoje, assim eu tô completamente apaixonada, porque é bem completo.

E o que te motiva a continuar fazendo o yoga?

Pois é, hoje como eu tô bem envolvida acho que a principal motivação é tentar me aprofundar mais, assim tanto no conhecimento da filosofia, né, quanto no... vou falar perfeição assim das posturas junto com a respiração, né. Então essa busca de fazer bem direitinho e aí eu acho que é bem... motivador diário, é o motivador assim diário, sabe?!

E o que é o seu corpo na sua visão e o que ele significa pra você?

O corpo é a morada, né, da minha energia, assim então -hoje- eu tento deixar ele o mais cuidado possível porque como ele tá carregando a minha energia, os meus

pensamentos, né, o meu..., a minha força vital, né?! Então, eu tento cuidar dele de uma forma saudável. Então eu acho que é isso.

E qual a importância do seu corpo?

Total, né, é a presença física nesse planeta, então é a morada assim, ela é bem vital!

E como você percebia seu corpo antes de começar o yoga?

Antes? Por incômodos você diz? Não, a percepção que você tinha do seu corpo, se ele já era sua morada, qual era sua visão sobre corpo? Sim, sim, sim, acho que era mais a parte física mesmo, estética de ele tá, vamos dizer assim, dentro do padrão que a gente vê de não ser um corpo gordo, sei lá de ser dentro daquele padrão da moda e tal. Mas depois isso foi se desmanchando, né, porque é muito mais do que isso. Com certeza! E aí é... Ahm! Eu acho que é isso, mas é legal você ver também que, que deixa o corpo torneado e tudo, mas é muito mais do que isso, muito mais do que o estético, só o físico.

Então você notou alguma mudança no seu corpo durante o tempo de prática?

Notei, e o engraçado é que outras pessoas também notaram meu irmão que falava - como agora eu tô mais assídua faz, há mais de 2 anos que tô - ele fala: tu tá mais alta! Como se realmente eu tivesse melhorado a postura, por isso que eu te perguntei se era uma atividade física no começo, porque eu fazia outras atividades físicas e meu corpo sempre respondia rápido na mudança, e eu não tava vendo uma mudança muito grande na prática. Mas hoje eu vejo um pouquinho de firmeza, principalmente aqui acho ó que é o primeiro a aparecer. Quadríceps. Quadríceps! E a questão do abdômen, já tive dois filhos e apesar de eu achar que ainda tá bem solto, acho também que deu uma segurada. Acho que essas são as principais mudanças: de postura, né, hoje eu sempre procuro ficar mais alinhada, antes era muito mais largada e eu acho que pernas e abdômen.

E como você se sente durante a prática do yoga?

Depende dos dias, né, a gente é muito cíclica, mas é... Eu tento já chegar com um centramento, né. Durante a prática ela, ela traz, a nossa mente fica muito dispersa, eu fico muito dispersa, mas a respiração realmente é uma âncora, assim pra mim. Então é... com a respiração eu fico presente naquele momento e aí eu acho que isso é muito importante, porque eu me sinto presente quando eu tô fazendo a prática, não em todo os 50 minutos da prática, mas eu hoje eu acho que bom fico presente. Mais participativa no caso? É, é!

E esses, como esses efeitos te proporciona ou te proporcionou algo pra vida?

Hm, é, eu acho que, que por ser muito ansiosa, né, ficar pensando muito no futuro, planejando sempre. O efeito assim maior é tá presente e sentir presente no dia a dia, né. Então não é sempre que acontece, mas acontece assim de uma forma bem sutil assim delicada, mas hoje eu me sinto mais é... concentrada, concentrada no presente, no que eu tô fazendo. Acho que é mais ou menos isso no dia a dia.

E esses efeitos contribuem para sua saúde? Sim! Se sim, de que modo?

Sim, é... de que modo? Hmm... Eu acho que é na qualidade do sono, eu não tenho um sono muito bom, porque minha filha sempre (risos) tá do meu lado e aí ela sempre me acorda. Mas se eu não pratico, tem semanas assim que eu não consigo praticar, hoje eu tento praticar de segunda a sexta e eu faço no sábado, mas se eu não pratico por algum motivo eu acordo mais cansada, mais mal humorada, eu já começo a sentir mais dor na lombar, né. Então, eu vejo efeitos muito positivos na prática regular, assim se eu pratico sempre como eu tô querendo, então eu não sinto muitas dores especialmente na lombar e, às vezes, também na cervical não sinto tantas dores e o sono fica. Você tem algum problema na cervical ou na lombar ou não? Não, não tenho nada, só aqueles incômodos diário, mas não, não tenho.

Como é que o yoga contribui para a construção de quem você é hoje?

É, eu acho que é um exercício de melhora assim de quem eu sou hoje, né?! Especialmente, nas questões assim de... ah, não sei como é que eu falo, mas de ética, não sei se é essa a palavra. De seguir os valores? É, os valores, né, são de, de assim ter uma comunicação mais positivo né, é... de levar em consideração o poder mesmo da nossa mente nas atitudes diárias, né, do pensamento positivo, é... os valores, né, nessa parte mesmo da moral, do amor eu acho que contribui muito assim pro, pro... Marly até no curso de férias, eu não sei se você chegou a fazer, ela passou pelos oito passos do yoga sutra de Patanjali que tem né isso, bem, bem, bem fincado -principalmente- nesses assim mais raízes, né, de sustentação que eu achei muito legal. Aí assim, eu, eu até ouvi uma vez uma moça aqui que já é praticante há muito tempo que eu me identifiquei muito com a fala dela quando ela falou: que a prática começa mesmo depois da prática, né?! Que aí você vai... é praticar a não-violência, não... É, então a prática do yoga começa realmente depois de quando você enrola o tapetinho ali e faz. E essa questão também de transmutar, né, nessa parte mais sutil, é importante não cheguei lá ainda, poucas vezes especialmente durante a meditação, mas acho que é isso mesmo.

Quais práticas integrativas que você participa além do yoga?

Não, eu assim... Faz parte hoje da minha vida alguma coisa da aromaterapia, né, eu uso, mas de prática integrativa: yoga porque é... Acho que sim, outras práticas não.

Além de participar do yoga, quais outros cuidados que você tem para com sua saúde?

Especialmente com alimentação, assim eu tento, né, já que eu tenho essa visão de corpo como morada, né, então eu tento. Eu não como carne vermelha, eu tento evitar o máximo de industrializados; na verdade eu tento evitar as carnes, industrializados, o açúcar e a farinha branca assim. Então eu dou uma maneirada, mas... Já melhora bastante! É, é mais ou menos com alimentação porque é como eu falo pra minha mãe: se você for parar pra pensar aquilo que você faz todo dia na sua vida, além de respirar é comer, né. E aí as mazelas que podem vir depois só podem tá relacionadas a isso, né, então eu tento dar uma cuidada né, mas óbvio que... eu faço alguma extravagância (risos). Eu fiquei com uma dúvida, além de praticar o yoga nas segundas e quartas, você prática em casa também? Então... praticava em

casa com essas aulas do YouTube no canal que eu sigo da Pri leite que é... porque eu tava achando é aqui tanta a frequência, né, como a intensidade já... eu queria um nível a mais, né, queria algo mais forte. Aí comecei a ver esse canal da Pri leite até aí eu fazia nas terças, quintas e sextas sozinha em casa, só que eu sentia a necessidade de fazer em grupo também, né, por isso que eu não deixei aqui eu gostava dela, da aula daqui. Aí hoje eu tô fazendo e tá recente é... na Casa Lua, uma prática que é *vinyasa* que ela é mais... ela é mais forte são várias saudações ao sol, dois tipos de saudações e tem algumas coisas que são diferentes das aulas aqui do núcleo. Aí eu acho legal, porque são duas vivências diferentes assim... E as duas são em grupo! E as duas em grupo que era uma coisa que eu tava buscando, aí nas sextas-feiras então... isso é de segunda a quinta na segunda e quarta aqui e na terça e quinta lá; aí na sexta-feira eu tento fazer sozinha: eu com Marina só, sei nem o YouTube.

Muito obrigada!

Legal!